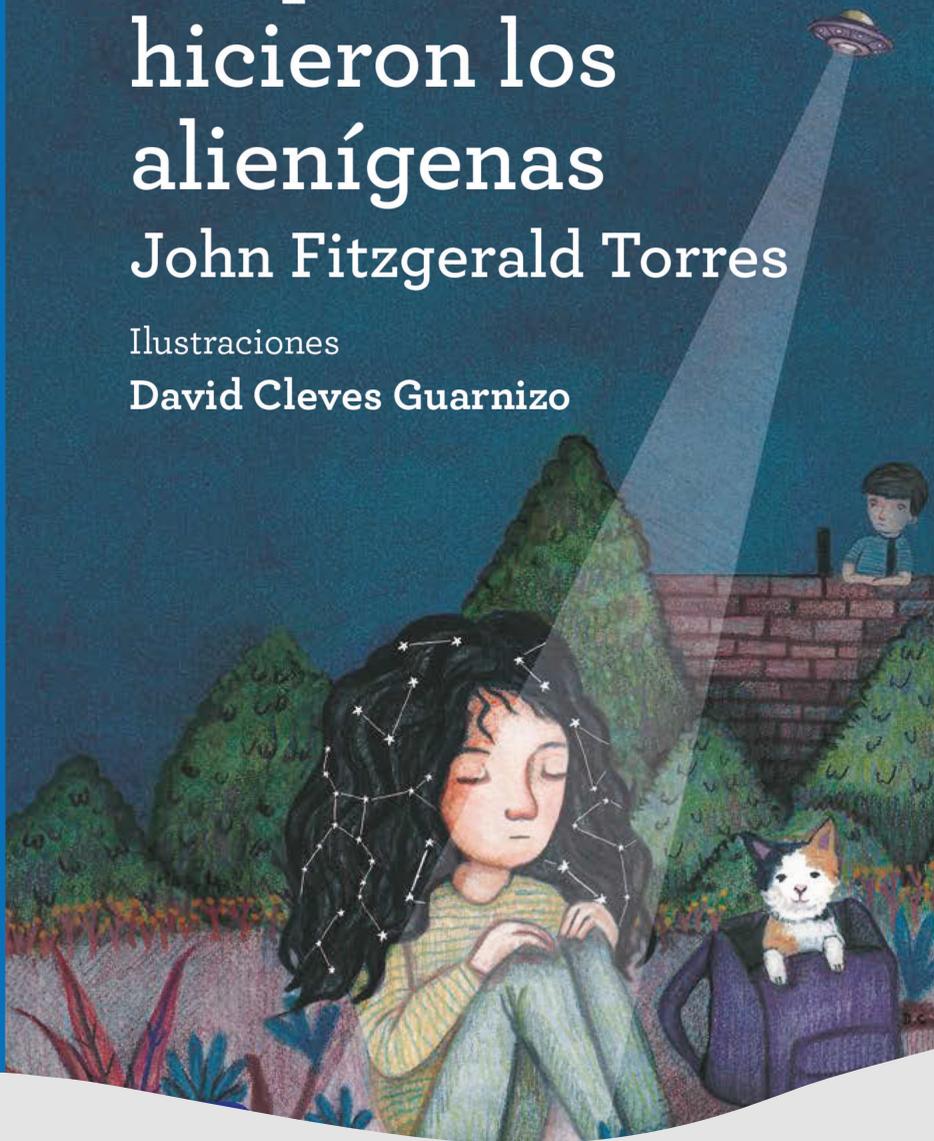


Lo que una vez hicieron los alienígenas

John Fitzgerald Torres

Ilustraciones

David Cleves Guarnizo



Leemociónate



Cuaderno de actividades elaborado por:

Ingrid Guadarrama Orozco, 2021

Coordinación editorial: J. Lizbeth Alvarado Mota

Diagramación: Judith Sánchez Durán

Leemociónáte



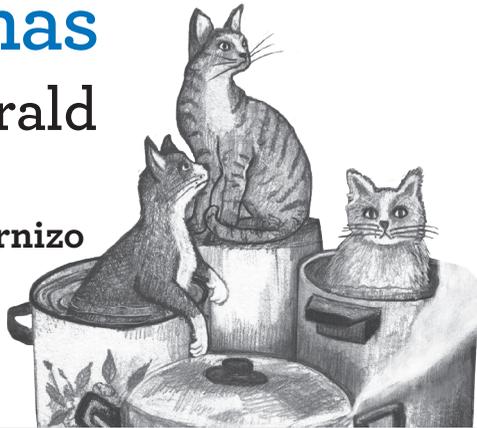
Guía para el docente

Lo que una vez hicieron los alienígenas

John Fitzgerald

Ilustraciones:

David Cleves Guarnizo



Nombre:

Grado:

Colegio:

Las emociones y la experiencia lectora

Muchos estudios han ratificado que la experiencia lectora exitosa —la que nos permite descubrir e integrar el sentido del texto en el marco de los conocimientos que ya poseemos— depende del juego simbiótico entre la cognición y la emocionalidad de cada lector. Esto sucede porque durante la lectura, el individuo echa mano de recursos emocionales tales como: sus deseos, miedos, anhelos, capacidad imaginativa y tonalidad emocional de los recuerdos. Así pues:

“Uno de los principales estímulos cognitivos que propicia la permanencia del lector en un mundo ficcional es que éste le suscite emociones [...] que logre construir y proponer un tipo de estados de cosas que repercuta tanto dentro del mundo ficcional mismo como fuera de él, al punto que logre la perturbación del lector”. Bermúdez Antúnez, (2010) *Las emociones como centro del impacto narrativo en la interacción con mundos ficcionales*. Venezuela: Universidad del Zulia. pp. 148, 159.

Hoy, con los avances en el estudio de la Inteligencia emocional, reconocemos que nuestros alumnos pueden valerse de la literatura como un excelente laboratorio y campo de entrenamiento afectivo, pues a través de la lectura son ellos mismos quienes regulan el ritmo con que asimilan la emotividad de los eventos relatados.

Lo antes dicho sucede porque los lectores deciden el nivel de involucramiento que les conviene tener con

el texto literario y cuentan con la opción de experimentar los eventos desde una cercanía inquietante, o si lo prefieren, alejarse y protegerse para evitar la compenetración.

En definitiva son los lectores quienes determinan cuándo profundizar, permanecer, pausar o prolongar la experiencia, e inclusive si vale la pena o no apropiársela. Estas elecciones inciden en su autoconocimiento, autorregulación, motivación, empatía y competencia social (Milicic, Alcalay, Berger, & Torretti, (2014). *Revista Latinoamericana de Psicología* 46(3), p. 17).

Norma, a través del Proyecto Socioemocional, ha elegido una serie de títulos cuyo mundo afectivo atrapa al lector y lo lleva a reflexionar sobre temas profundos y trascendentes que ponen en juego sus habilidades emocionales.

Por medio de las actividades que se proponen en los cuadernos destinados a los alumnos se busca generar el andamiaje necesario para que éstos:

- Reconozcan y analicen diferentes ambientes emocionales en el texto literario.
- Identifiquen y examinen a los personajes y las emociones que estos experimentan.
- Empatizen con los personajes y tomen conciencia de las situaciones en que ellos mismos han experimentado emociones similares.
- Identifiquen el origen de sus emociones, la forma en que las han experimentado y las consecuencias que han tenido al expresarlas.
- Aprendan a potenciar o superar las emociones que experimentan para generar un estado de bienestar.

Disfrutemos juntos del mundo emocional que nos regala la experiencia literaria y aprendamos a gestionar nuestras emociones acompañándonos de estos relatos que sin duda nos harán vibrar.

El departamento de psicopedagogía

Los objetivos de este departamento deben plantearse a partir del reconocimiento del alumno como un ser único y diferente cuyo óptimo desarrollo dependerá de la capacidad que adquiera para descubrir tanto sus fortalezas como sus áreas de oportunidad.

El departamento debe contribuir en el desarrollo integral de los alumnos coordinando sus esfuerzos con la dirección, docentes y familias; desarrollando programas preventivos y complementarios a la labor educativa en concordancia con las necesidades y requerimientos del alumnado.

A través de un acompañamiento permanente y su participación activa en el salón de clases, el personal del departamento creará un vínculo en que imperará la confianza, lo cual permitirá afrontar los retos y conflictos del alumnado con éxito, potenciando así su aprendizaje y favoreciendo el crecimiento socioemocional y la integración, beneficiando las relaciones con sus pares, profesores e incluso las que mantiene en el seno familiar.

El Departamento involucrará de manera activa a las familias a través de reuniones personales y grupales (escuelas de padres) en las que se compartirá información sobre los alumnos, se reconocerán sus necesidades y se brindarán estrategias y herramientas para su desarrollo integral.

Recomendaciones y artículos para las actividades del cuaderno del alumno

En esta sección, el docente podrá encontrar una o más recomendaciones relacionadas con cada una de las secciones contenidas en el cuaderno de actividades del alumno del libro *Lo que una vez hicieron los alienígenas*.

Actividad de Introducción

(P. 4 del cuaderno de actividades del alumno)

Después de leer el párrafo introductorio pida a sus alumnos definir lo que es un rumor y que den ejemplos del mismo. Puede encontrar actividades divertidas para disolver rumores en el aula en la siguiente página:

Otero, J., & Gallastegi, A. (s.f.). *Juegos para disolver rumores*. Recuperado el 3 de 03 de 2021, de Nadie sin futuro: <http://www.nadiesinfuturo.org/de-interes/article/manual-de-actividades-antirumores>

Invite a sus alumnos a reflexionar sobre lo que sienten las personas que son objeto de rumores.

Si en el aula no se ha planteado una actividad para dar la bienvenida a los alumnos nuevos, aproveche la primera pregunta para organizar una lluvia de ideas.

Ponga atención a la respuesta que sus alumnos dan a la segunda pregunta y analice con ellos por qué la esperanza es la emoción que debemos potenciar cuando enfrentamos nuevos retos. No deje de mencionarles que el miedo tiene la función de protegernos ante nuevos peligros y que es válido sentirlo, aunque sería preferible sustituirlo por la prudencia, discreción y atención.

Respecto a la tercera y última pregunta de esta sección, identifique a los alumnos que eligieron una respuesta distinta a: “Ante los que agreden”. Hable con ellos y compártales el siguiente video sobre cómo la discriminación está relacionada directamente con el acoso escolar. Si no logra disuadirlos, convoque a sus padres y al departamento de psicopedagogía para afrontar el problema.

Paz González, B. (17 de 06 de 2020). *La Discriminación en el colegio y en el aula - Personal Social*. Recuperado el 2021 de 03 de 1, de YouTubeMX. Classroom 8: <https://www.youtube.com/watch?v=4jU1HNPizo>

Rechazo

(P. 5 del cuaderno de actividades del alumno)

Para trabajar el rechazo con nuestro grupo debemos entender su origen y consecuencias. A continuación compartimos algunos fragmentos de un artículo que trata el tema.

El rechazo es la herida emocional más profunda

Rechazar significa resistir, despreciar o denegar, lo que podemos traducir en “no querer” a algo o alguien.

Ante las primeras vivencias de rechazo se comenzará a crear una máscara para protegerse de este sentimiento tan desgarrador que va ligado a la infravaloración de uno mismo y que, según las investigaciones llevadas a cabo por Lise Bourbeau, se caracteriza por una personalidad huidiza. Así la primera reacción de la persona que se siente rechazada será huir, por lo que no es raro que siendo niños se inventen un mundo imaginario.

A partir de las heridas emocionales sufridas en la infancia se conforma una parte de nuestra personalidad. Por ello, la persona que padece la herida del rechazo se caracteriza por infravalorarse y buscar la perfección a toda costa. Esta situación la llevará a una búsqueda constante del reconocimiento de los otros que le costará saciar.

Las palabras “nada”, “inexistente” o “desaparecer” formarán parte su vocabulario habitual, confirmando la creencia y sensación del rechazo que tiene tan impregnada. De este modo, es normal que prefiera la soledad porque si recibe mucha atención habrá más posibilidades de ser despreciada. Si tiene que compartir experiencias con más gente, intentará pasar de puntillas, bajo el caparazón que se construye, apenas sin hablar y si lo hace, tan solo será para infundirse valor a sí misma.

Además, vive en una ambivalencia constante porque cuando es elegida no se lo cree y se rechaza a sí misma e incluso llega a sabotear la situación y cuando no lo es, se siente rechazada por los demás. Con el paso del tiempo, la persona que padece la herida del rechazo y no la sana, puede volverse rencorosa y llegar al odio, fruto del intenso sufrimiento vivido.

Cuanto más profunda sea la herida del rechazo, mayor será el rechazo hacia sí mismo o hacia los demás, el cual puede ocultarse tras la vergüenza. Además, habrá mayor tenden-

cia a la huida, pero ésta tan solo es una máscara para protegerse del sufrimiento generado por la herida.

La herida del rechazo se sana prestando especial atención a la autoestima, comenzando a valorarse y reconocerse por sí mismo sin necesitar la aprobación de los demás.

El sentimiento de rechazo puede verse como un vacío infinito que sólo se llena temporalmente por los estímulos positivos externos, por eso, lo más importante es comenzar desde dentro, porque al fin y al cabo, esta sensación de rechazo no es más que nuestra forma personal de ver la vida. Si comenzamos a cambiar el enfoque y visión de la realidad, lograremos experimentar la existencia con plenitud.

Aunque no podemos borrar el sufrimiento vivido en el pasado, siempre podremos aliviar nuestras heridas y ayudar a que cicatricen para que su dolor desaparezca o al menos se alivie, porque de acuerdo con lo que dijo Nelson Mandela de alguna manera somos capitanes de nuestra alma.

Fragmentos adaptados de: Sánchez Cuevas, G. (18 de 11 de 2018). El rechazo es la herida emocional más profunda. Recuperado el 03 de 03 de 2021, de La mente es maravillosa: <https://lamenteesmaravillosa.com/rechazo-la-herida-emocional-mas-profunda/>

Recomendaciones para trabajar Rechazo

(Pp. 5, 6 y 7 del cuaderno de actividades del alumno)

Actividad de Recordación

Analice con sus alumnos la única afirmación verdadera del primer ejercicio propuesto: “Fredo Chacón le gritó a Solymar “¡Comegatos!” porque la despreciaba”. Pregúnteles si alguna vez han puesto apodos a sus compañeros u otra persona y pídale que reflexionen sobre lo que esa persona pudo haber sentido al respecto.

Actividades de identificación del personaje y sus emociones

Explote la primera actividad analizando con sus alumnos la relación entre el miedo a lo diferente o extraño y el rechazo.

Aproveche la pregunta 1.1 para reflexionar sobre el miedo de Solymer a sentirse rechazada y la relación de ésta emoción con su timidez y vergüenza. Identifiquen, enumeren y citen los eventos en que Solymer sufrió rechazo y analicen como afectó esto su confianza.

Luego de que sus alumnos contesten la pregunta 1.2, deles a conocer los siguientes conceptos para que tengan una mejor comprensión de las razones por las que Solymer fue rechazada:

- **Aporofobia.** Miedo y rechazo hacia la pobreza y hacia las personas pobres. Es la animosidad, hostilidad y aversión, respecto de las zonas o barrios carenciados y respecto de las personas pobres, o sea, frente a aquellas personas que se encuentran desamparadas y con muy pocos recursos.
- **La xenofobia.** Miedo y rechazo al extranjero o inmigrante cuyas manifestaciones pueden ir desde el simple rechazo, pasando por diversos tipos de agresiones y, en algunos casos, desembocar en un asesinato. La mayoría de las veces la xenofobia se basa en el sentimiento exacerbado de protección de una nación, aunque también puede ir unida al racismo, o discriminación ejercida en función de la raza.

Actividades de identificación de las emociones del lector

Las preguntas 2 y 2.1 le permitirán identificar si hay casos graves de rechazo, tanto de alumnos que sientan rechazo hacia otros, como de alumnos que se sientan rechazados. Valore la gravedad de los casos, si lo considera necesario informe a

los padres o tutores y pida a poyo al departamento de psicopedagogía.

Para estimar el trasfondo de la respuesta que el alumno elija en la pregunta 2.2 es necesario que la vincule con la 2.1, pues es posible que el que se sienta “satisfecho u orgulloso” por haber rechazado a una persona sea porque lo invitaba a involucrarse en conductas inapropiadas o dañinas.

Actividades para trabajar la estrategia de afrontamiento

Después de que sus alumnos elijan la respuesta a la pregunta 3, observe si sus alumnos eligen las siguientes opciones: “Si te sientes rechazado, niégalo y finge que no pasa nada” y “Evita que los adultos se enteren de lo que te sucede”, pídeles explicar, ¿por qué les parece necesario esconder lo que sienten? y ¿qué riesgo hay si dan a conocer sus sentimientos?

Muchas veces los niños han sido ignorados, avergonzados o humillados cuando se han atrevido a mostrar lo que sienten, en esos casos es importante identificar qué personas han incurrido en estas conductas descalificadoras y contactarlas para evitar que vuelvan a hacerlo, además de hacerle saber al niño que tiene derecho a expresar lo que siente.

Esperanza

(P. 8 del cuaderno de actividades del alumno)

En el ámbito educativo es imprescindible comprender los **efectos** de la esperanza. A continuación, compartimos algunos fragmentos de un artículo que nos informa sobre éstos.

Tener esperanza

Tener esperanza es creer que el destino puede cambiar. Es confiar en que se va a tener suerte. Es estar convencido de que hay soluciones. Es un sentimiento positivo relacionado con la espera. Tener esperanza impide que caigamos en el desánimo, en la depresión y que demos algo por perdido. Cuando la pierdes, dejas de involucrarte con tu objetivo, pierdes el interés y no inviertes el esfuerzo, el trabajo ni la creatividad que requiere la situación.

Esperanza viene del latín “sperare”, que significa esperar. Tener esperanza es esperar soluciones. Entre las fortalezas humanas que nos permiten estar fuertes frente a la debilidad emocional, se encuentran el optimismo, la honestidad, la ética, la perseverancia, la capacidad de disfrutar y fluir y la esperanza. Martin Seligman, el padre de la psicología positiva, definió esta corriente como “el estudio científico de las experiencias positivas, los rasgos individuales positivos, las instituciones que facilitan su desarrollo y los programas que ayudan a mejorar la calidad de vida de los individuos, mientras previene o reduce la incidencia de la psicopatología”.

Esperanza y psicología positiva forman parte del mismo equipo. Durante muchos años, la psicología se ha dedicado a estudiar por qué enfermamos, la vulnerabilidad del que se deprime o tiene ansiedad, y a aliviar el sufrimiento y tratar la enfermedad. Su objeto de estudio ha sido lo que no funciona. Por su parte, la psicología positiva se ha enfocado en investigar lo contrario: ¿Por qué hay personas que en situaciones adversas, con problemas graves, con pocos recursos, siguen manteniendo un espíritu positivo, siguen sonriendo y son capaces de disfrutar de lo que tienen en lugar de añorar lo que les falta? Autores como Seligman y Mihály Csikszentmihalyi han entendido que tenemos mucho que aprender de las fortalezas, de las experiencias positivas y de lo que nos protege frente al daño y el dolor. Y que esas habilidades y actitudes de las personas “sanas” pueden servir de modelo de conducta y generar nuevos patrones para las personas vulnerables al sufrimiento.

Por todo lo anterior diremos que tener esperanza puede ser un hecho activo o pasivo. Puedes confiar y esperar que todo cambie o puedes intervenir y protagonizar el cambio. Ambas perspectivas influyen de forma positiva, pero el control y la seguridad son mayores cuando participas construyendo tu destino.

La esperanza se puede cultivar y para lograrlo solo hace falta seguir unos sencillos consejos:

1. Decide qué significa tener esperanza para ti. Define qué esperas y escríbelo.
2. Recuerda que puedes hacer todos los cambios que te propongas.
3. Pide ayuda, no estás solo.
4. Elabora planes y define cómo te gustaría que fuera tu vida.
5. Entrena tu creatividad buscando nuevas alternativas a tus problemas.
6. Analiza qué parte de la vida es controlable. Centrarte en lo que depende de ti.
7. Cuídate y trabaja tu autoestima.
8. Elige un entorno positivo.
9. Involúcrate en acciones altruistas, pues ellas cambiarán tu visión.
10. Practica hábitos de vida saludables para tener un buen estado de ánimo.

Fragmentos adaptados de: Ramírez, P. (12 de 04 de 2016). *Tener esperanza*. Recuperado el 01 de 03 de 2021, de El País. Plenamente: <https://blogs.elpais.com/plena-mente/2016/04/tener-esperanza.html>

Recomendaciones para trabajar Esperanza

(Pp. 8, 9 y 10 del cuaderno de actividades del alumno)

Actividad de Recordación

Lean con atención el fragmento del libro y enfóquense en la parte en que Nico dice “me convencí”. Reflexionen cómo para tener esperanza es indispensable tener voluntad y trabajar con nuestro sistema de creencias, hacer una apuesta y estar conscientes de que una moneda al aire puede darnos resultados satisfactorios o decepcionantes.

Actividades de identificación del personaje y sus emociones

Después de elegir las respuestas de la pregunta 1.1 de esta sección (*esperanzado* y *optimista*), invite a sus alumnos a realizar un *collage* con imágenes que para ellos representen ambas emociones.

También puede organizar una discusión para identificar las ventajas y desventajas de ser, tanto optimista, como pesimista.

Actividades de identificación de las emociones del lector

Después de que sus alumnos contesten la pregunta 2 de la sección permita que comenten lo que pedirían si la pequeña alienígena les regalara un “suspiro de estrella fugaz”. Puede organizarlos para elaborar estrellas con hojas tamaño carta de color amarillo y escribir en ellas sus deseos. Si lo considera pertinente monte un periódico mural con sus trabajos.

Actividades para trabajar la estrategia de afrontamiento

Favorezca las actividades 3 y 3.1 de esta sección pidiendo a sus alumnos que enumeren las capacidades, recursos y talentos que podrían ayudar a que se cumpliera lo que pedirían si la pequeña alienígena les regalara un “suspiro de estrella fugaz”.

Desilusión

(P. 10 del cuaderno de actividades del alumno)

Como docentes es importante concientizarnos sobre la naturaleza de desilusión, pues nuestros alumnos inevitablemente tendrán que experimentarla en algún momento. A continuación le compartimos algunos fragmentos de un artículo que nos informa sobre esta emoción.

¿Cómo superar una desilusión?

La vida es un continuo de alegrías y desencantos, de ilusiones y desilusiones. Animarnos a vivir supone correr el riesgo de que no todo lo que esperamos con profundo anhelo termine concretándose o alcanzando nuestras expectativas, que por lo general suelen ser demasiado altas.

Cuando generamos expectativas sobre alguien o sobre algo, nos ilusionamos. Y es debido al mecanismo de la ilusión que proyectamos sobre las cosas y las personas características y atributos que suelen ser bastantes irreales. Y sobre esa imagen distorsionada tejemos infinidad de cosas...

En la vida no vemos las cosas tal cual son, las vemos con los anteojos que llevamos puestos, que hemos ido diseñando a partir de nuestras experiencias, de nuestra educación, de las creencias acerca de nosotros mismos, de los demás y todo lo que nos rodea.

Todos, absolutamente todos los seres humanos somos vulnerables a caer en los engaños de nuestra mente, a forjarnos ciertas ideas de las personas o de los acontecimientos que no son fiel reflejo de lo que es.

Desde nuestras expectativas “*photoshopeamos*” la realidad para que las personas o situaciones sean vistas idealmente, lo hacemos porque necesitamos que una determinada situación esperada sea la promesa y la esperanza de una vida mejor.

Sin embargo, cuando el velo de la ilusión cae y lo real dista de lo esperado sobreviene la ingrata desilusión para arrebatarnos las fantasías que habíamos tejido en nuestra mente. Sobreviene una ola de sorpresa combinada con tristeza que puede dejarnos abatidos, desanimados y apesadumbrados.

Lo que más nos genera dolor no es la desilusión en sí misma sino nuestra manera de transitarla. Nos daña una enormidad el trato que nos damos cuando sentimos que fallamos en darnos cuenta o en hacer una apuesta. Nos lastima también la no aceptación a lo que es cuando el velo dejó ver aquello que estaba detrás.

Carl Gustav Jung, dijo alguna vez: “Lo que resistes, persiste”, y sin duda estaba en lo cierto. Cuanto más tiempo nos quedemos indignados y revolcándonos en lo que no es ni será, más crece la desilusión y con ello la rabia y el malestar.

La clave para salir adelante es la aceptación, estar dispuestos a dejar de mirar una y otra vez lo que hubiese podido ser y no fue. No es fácil, no sale de manera natural, es una decisión que tenemos que tomar... Entonces, cada vez que nuestra mente se nos va a aquel escenario irreal, debemos traerla a la realidad con amor, sin castigarnos.

Aceptar no es resignarse, estar de acuerdo ni menos aún someterse. Aceptar es tomar nota de lo que es y dejar de negarlo o pretender cambiarlo.

Aprender de la desilusión es afinar cada vez más la puntería, es afilar la herramienta del “discernimiento” para poder discriminar qué es producto de nuestra imaginación y expectativas y qué forma parte de una constatación real de la que podemos dar fe. Aprender de la desilusión es ser capaz de proyectar cada vez menos lo propio y poder ver con más objetividad a los demás y a cada cosa que nos rodea y que existe por sí misma.

Fragmentos adaptados de: Valdano, C. (16 de 01 de 2019). *Cómo transitar una desilusión*. Recuperado el 03 de 03 de 2021, de Psicóloga Corina Valdano: <https://www.corinavaldano.com/blog/como-transitar-una-desilusion>

Recomendaciones para trabajar Desilusión

(Pp. 10, 11, 12 y 13 del cuaderno de actividades del alumno)

Actividad de Recordación

Después de leer el fragmento pregunte a sus alumnos si alguna vez han sufrido un robo. Identifique si ha sido en la escuela y si chicos mayores han estado involucrados, alerte a las autoridades escolares al respecto.

Respecto a las preguntas relacionadas con la imagen, pida a sus alumnos que retrocedan en la historia y evalúen si la conducta de la familia de Solymar fue honrada al ocupar la casa sin la autorización de los dueños. Lean nuevamente la discusión de los padres de Nico y entablen un debate para analizar sus posiciones. Cierren el debate proponiendo soluciones para esta familia migrante.

Actividades de identificación del personaje y sus emociones

Tras resolver los ejercicios 1, 1.1, 1.2, 1.3. y 1.4 de esta sección pida a sus alumnos explicar la forma

en que están relacionadas la esperanza, la desilusión y la tristeza. Propóngales hacer un dibujo que represente los rostros de individuos experimentando este proceso emocional y pregúnteles por qué creen que la gente no debe estacionarse en la tristeza y qué es lo que pueden hacer para superarla.

Actividades de identificación de las emociones del lector

Potencie la actividad 2.1 pidiendo a sus alumnos que hagan carteles con las frases que leyeron y las ilustren. Respecto a los compañeros que decidieron escribir su propia frase, pídale compartirla con el resto del grupo.

Actividades para trabajar la estrategia de afrontamiento

Fortalezca la actividad 3 de esta sección dividiendo al grupo en dos equipos y pidiendo a uno de ellos que representen con señas los consejos y al otro que adivine de qué consejo se trata.

Al terminar las actividades organice una tertulia e invite a sus alumnos a relatar situaciones en las que hayan experimentado desilusión. Identifiquen juntos el lado positivo de estas situaciones y reconozcan el aprendizaje que les dejaron.

Actividad de Reto

(P. 14 del cuaderno de actividades del alumno)

Invite a sus alumnos a ver el siguiente video y reflexionar sobre las emociones que experimentan los personajes a lo largo de la historia. Enfatique los momentos en que Rachid se siente triste y rechazado.

Pídales también identificar la diferencia entre la actitud de la madre que aparece en el video y la del padre de Fredo Chacón.

Lee, I. (17 de 01 de 2014). Cuento antirumores “*Todo empezó sin querer*”. Recuperado el 02 de 03 de 2021, de YouTubeMX.Ayuntamiento de Fuenlabrada: <https://www.youtube.com/watch?v=827G6s3yqok&t=10s>

Glosario

Lea las definiciones con sus alumnos y corrobore que las entienden cabalmente.

Verifique la comprensión que tienen de palabras como: *anhelo*, *apartamento*, *exclusión* y *aislamiento*.

Pida a sus alumnos que elaboren un tríptico en el que aparezca la definición, una ilustración y una anécdota personal de las emociones que trabajaron.

Glosario de emociones

Emociones básicas según Paul Ekman

Alegría: Es una emoción que produce sensación de bienestar, seguridad gusto y satisfacción. Surge cuando la persona evalúa el objeto o acontecimiento como favorable a la consecución de sus metas particulares. También aparece cuando la persona experimenta una atenuación en su estado de malestar, consigue alguna meta u objetivo deseado, o cuando tiene una experiencia estética. Se manifiesta a través de un buen estado de ánimo y la tendencia a la risa o la sonrisa.

Asco: Emoción que se refiere en primer lugar a algo que repugna al sentido del gusto, algo percibido en ese momento o imaginado con viveza y, en segundo lugar, a algo que produce una sensación parecida en el sentido del olfato, del tacto, o incluso de la vista. En general define una marcada aversión producida por algo fuertemente desagradable o repugnante. Es una emoción compleja, que implica una respuesta de rechazo.

Ira: Emoción que emerge cuando la persona se ve sometida a situaciones que le producen frustración o que le resultan aversivas. De modo genérico se plantea como un proceso vigorizador que urge a la acción, interrumpiendo los procesos cognitivos que se hallan en curso, centrando la atención y la expresión de afectos negativos en el agente que la instiga, y actuando como defensa en situaciones que comprometen la integridad física o la autoimagen y la propia estima.

Miedo: Estado de angustia provocada por la presencia de un peligro real o imaginario cuya función es alertar a las personas de los peligros. El miedo nos paraliza y nos hace fijar toda nuestra atención en el estímulo desencadenante, además, en aquellos casos en los que sea necesario, nos facilitará las conductas defensivas. Hay cuatro estrategias con las que suele enfrentarse el estímulo amenazador: inmovilizarse, amenazar o atacar, retirarse, y tratar de evitar el ataque del otro.

Tristeza: Es una emoción que surge especialmente en situaciones de pérdida, nos hace experimentar dolor. Es imprescindible hacernos conscientes de ella y buscar apoyo y consuelo para trabajar en los factores que la provocan.

Sorpresa: Es un estado de alteración emocional, resultado de un evento inesperado o imprevisto, de mostrar o desvelar algo que estaba oculto, resulta extraño o era inesperado. Puede ser neutral, agradable o desagradable y suele generar asombro, causar impacto o provocar desconcierto. También puede ser definida como la reacción a un evento o suceso discrepante del plan o esquema del sujeto.

Emociones autoconscientes o complejas

Culpa: Es una emoción que surge de la evaluación negativa del yo, es específica y está referida a una acción concreta, por lo que, aunque se experimenta dolor, éste está asociado específicamente al objeto del daño y provoca un sentimiento de responsabilidad. Las personas que se atribuyen excesiva culpa experimentan sensaciones muy dolorosas y descalificadoras que pueden inducirlos a conductas autodestructivas e inclusive hacerlos blanco de dinámicas de abuso.

Orgullo: Es un estado emocional placentero, una conjunción de alegría y satisfacción que surge a partir de una evaluación

positiva del yo como consecuencia de una acción propia de carácter específico. Produce un contento por algo que se ha hecho, que se tiene o que se es y que habla de la autoeficacia del individuo. La manifestación exacerbada y enferma del orgullo es característica de las personalidades narcisistas que en realidad ocultan una profunda sensación de inseguridad.

Vergüenza: Es una combinación de miedo y disgusto a causa de la humillación y deshonor que sentimos cuando nuestras faltas o errores son mostrados a los demás. Esta emoción produce sentimientos de desamparo y deseo de huir, lo que produce confusión mental y lleva a suspender o entorpecer las acciones que se estén realizando.

Emociones asociadas

Abandono: Estado emocional asociado a la **tristeza**. Soledad, aislamiento, desatención e incluso desamparo. Los individuos suelen experimentar el abandono como una pérdida o como el distanciamiento de una fuente de sustento que se ha retirado, ya sea de forma abrupta o gradual.

Aceptación: Estado emocional asociado al **amor**, aprecio y reconocimiento que implica recibir voluntariamente o sin oposición lo que se da, ofrece o encarga, inclusive cuando se trata de soportar un sacrificio, molestia o privación.

Admiración: Estado emocional asociado al **amor** y la **sorpre**sa. Impresión ante la presencia y descubrimiento de algo o alguien que juzgamos sobresaliente, de cualidades extraordinarias, positivas, originales o inesperadas, que nos agrada y genera estima y respeto.

Aflicción: Estado emocional asociado a la **tristeza** que provoca abatimiento, sufrimiento físico, angustia y pesadumbre moral, preocupación e inquietud.

Agradecimiento: Estado emocional asociado al **amor** que nos obliga a estimar y reconocer a la persona que nos ha hecho o querido hacer un favor o prestado un servicio; que nos lleva a sentir la necesidad de devolver, de alguna forma, la colaboración recibida y corresponder así al comportamiento del otro.

Angustia: Estado emocional asociado al **miedo** y ansiedad. Temor opresivo del que puede o no conocerse la causa y que se manifiesta ante la anticipación de peligros futuros, indefinibles, imprevisibles e incluso irracionales. Supone un incremento de la atención sensorial y la tensión motriz que se combina con una sensación de sofoco, sufrimiento mental e incluso tristeza. Puede ser adaptativa y útil, incluso beneficiosa en ciertos contextos, pues nos mantiene alerta ante los peligros.

Antipatía: Estado emocional asociado a la **ira** con el que se expresa instintivamente aversión, repulsa o rechazo —en mayor o menor grado— hacia alguna persona, animal o cosa.

Arrepentimiento: Emoción asociada a la **tristeza**. Pesad o dolor que se siente por algo hecho, dicho o dejado de hacer, por cambiar de opinión o no ser consecuente con un compromiso. Es una emoción espontánea, que surge de la comprensión legítima de los propios errores.

Asombro: Estado emocional asociado a la **sorpresa**. Gran admiración o extrañeza en ocasiones asociado al susto y espanto. Es causado especialmente por la aparición de alguna cualidad extraordinaria o por la aparición de un ser inesperado e impensado, ajeno a la situación cotidiana del individuo.

Aversión: Estado emocional asociado al **asco** que provoca resistencia u objeción frente a alguien o algo, o inclusive rechazo o repugnancia. El primer impulso que surge ante esta emoción es el alejamiento y dependiendo del caso, pueden aparecer actitudes violentas.

Celos: Estado emocional asociado a la **ira**. Envidia del bien ajeno, o recelo de que el propio o pretendido llegue a ser alcanzado por otra persona. Surge cuando se percibe una amenaza hacia algo que considera propio. Induce a estados de intranquilidad, ansiedad e incluso desesperación. A través de los celos se refleja cierta inseguridad y baja autoestima.

Confianza: Estado emocional asociado al **amor** que produce seguridad o esperanza firme que alguien tiene de otro individuo o de algo. También se trata de la presunción de uno mismo y del ánimo o vigor para obrar. La confianza nos ayuda a sobrellevar temporalmente la duda acerca de las acciones de los demás.

Decepción: Estado emocional asociado a la **tristeza**. Aflicción y asombro que se siente al descubrir que alguien te ha engañado o no ha cumplido con lo que esperabas, que ha roto tus esperanzas e ilusiones.

Desagrado: Estado emocional asociado al **asco** que produce repulsión fisiológica ante algo que nos disgusta. Genera una respuesta de alejamiento o incluso escape con el fin de protegernos de riesgos psicológicos, biológicos o sociales percibidos por nuestros sentidos.

Desenfado: Estado emocional asociado a la **alegría** que nos permite actuar con desenvoltura, despejo y desembarazo para divertirnos o desahogar nuestro ánimo.

Desesperación: Estado emocional asociado a la **tristeza** y ansiedad. Alteración extrema del ánimo causada por cólera, despecho o enojo que puede provocar la pérdida total de la esperanza. Aparece cuando se cree que ya no se es capaz de escapar de una situación indeseada y se empiezan a hacer los últimos intentos de escapar, tales como correr, lanzar objetos, dar gritos, agredir a los demás, etc.

Desilusión: Estado emocional asociado a la **tristeza** que ocasiona pérdida de las ilusiones, esperanzas y anhelos. Suele relacionarse con la frustración y sufrimiento derivados de la privación. Las desilusiones afectivas rompen vínculos de amor y confianza y al estar comúnmente relacionadas con el engaño y la traición, pueden generar inseguridad y abandono en el individuo.

Desprecio: Estado emocional asociado a la **ira**. Reacción de irrespeto, antipatía e incluso repulsión. Entre individuos implica la negación y humillación del otro, de quien se pone en duda su capacidad e integridad física, intelectual y moral.

Enamoramiento: Estado emocional asociado al **amor** que conlleva la alegría y euforia resultante de la atracción, tanto sexual como afectiva, que descubre una persona hacia otra. Está emparentado con el arrobó, embeleso y fascinación. También se entiende como el gozo de aficionarse o prendarse de algo o alguien.

Enfado: Estado emocional asociado a la **ira**. Impresión desagradable y molesta que hacen en el ánimo algunas cosas, situaciones o personas, lleva al enojo, indignación, furia y/o anhelo de venganza o revancha.

Entusiasmo: Estado emocional asociado al **amor** que se expresa a través de la exaltación, furor o arrebatamiento producido por la admiración apasionada de alguien o algo que nos cautiva. Se manifiesta en la manera de hablar o de actuar: con vigor y vehemencia inusitados. Para los griegos entusiasmo significaba “tener un dios dentro de sí”. La persona entusiasmada, por lo tanto, era aquella guiada por la fuerza y la sabiduría de un dios, capaz de hacer que ocurrieran cosas insólitas.

Envidia: Estado emocional asociado a la **Ira**. Tristeza o pesar del bien ajeno que propicia la emulación y que nutre el deseo de algo que no se posee. Esta emoción proviene de la comparación que el individuo hace entre sí mismo y los demás. Pocas veces se reconoce, pues hacerlo implica aceptar que se codicia lo ajeno y reconocer que de alguna forma se es inferior a la persona que lo posee.

Espanto: Estado emocional asociado al **miedo** que cabalga entre el temor y la sorpresa. Se experimenta de forma intensa y causa sobresalto, extrañeza y preocupación por una próxima adversidad o daño. Hay quien suele referirse a esta emoción como una sensación de pérdida del alma o del vuelco del corazón.

Esperanza: Estado emocional que funciona como puente entre la **tristeza** y la **alegría**. Surge cuando se presenta como alcanzable lo que se desea a partir de un sustento lógico o con base en determinada fe. Suele funcionar como un ancla al optimismo cuando se enfrentan situaciones complicadas, pues aporta fuerza y tranquilidad ante los obstáculos.

Gozo: Estado emocional asociado a la **alegría**. Alegría dulce y dichosa que se experimenta con la intensidad de los sentidos y la complacencia en la posesión, recuerdo o esperanza de bienes o cosas apetecibles.

Humillación: Estado emocional asociado a la **tristeza** que provoca abatimiento del orgullo y amor propio que experimenta una persona al ser ofendida o denigrada pública o personalmente a causa de su cultura, su dignidad, su sexo, su origen étnico, su religión, su pensamiento, su nivel económico, sus conocimientos y otros.

Impaciencia: Estado emocional asociado a la **sorpresa**. Intranquilidad e irritación producida por algo que no acaba de llegar y que deja evidencia de la incapacidad para padecer, soportar algo o hacer cosas pesadas o minuciosas, sin alterarse. Esta emoción está asociada a la baja tolerancia a la frustración y se da en individuos que buscan controlar todas las situaciones y quieren ir un paso adelante de la realidad misma.

Interés: Estado emocional asociado al **amor** que origina la inclinación del ánimo hacia un objeto, un acontecimiento o un proceso. Puede abarcar otros términos psicológicos más específicos, tales como la curiosidad y, en un grado mucho menor, la sorpresa. Cabe mencionar que es una emoción fundamental pues de ella depende la motivación, antecede nuestras acciones, nos mantiene centrados en ellas y propicia que las culminemos.

Júbilo: Estado emocional asociado a la **alegría**. Vivo regocijo —con la intensidad del éxtasis— que se manifiesta a través de signos exteriores como el lenguaje y gestos impulsivos tales como: gritos, cantos, carcajadas, saltos, bailes, llanto y también muestras de afecto, como abrazos o besos.

Melancolía: Estado emocional asociado a la **tristeza**. Víctor Hugo decía que la melancolía es la felicidad de estar triste, de tal forma que nos recuerda algo bueno y agradable que ahora nos hace falta y que no tenemos la capacidad de recuperar. Cuando se experimenta de forma sostenida provoca sentimientos de desánimo, abatimiento y apatía.

Pánico: Estado emocional asociado al **miedo** y terror, en ocasiones a la cobardía extrema. Se experimenta con una intensidad desbordada que puede afectar el funcionamiento fisiológico del individuo hasta el punto de la parálisis. En ocasiones es contagioso y se vuelve colectivo.

Pesar: Estado emocional asociado a la **tristeza**. Padecimiento o disgusto que se experimenta ante un acontecimiento doloroso que fatiga el ánimo por ser una carga moral, psicológica o física. En ocasiones puede involucrar el arrepentimiento o dolor ante una cosa mal hecha.

Preocupación: Estado emocional asociado al **miedo**. Intranquilidad, temor, angustia o inquietud que surge cuando alguien se ocupa anticipadamente de un problema potencial o real que debe afrontar y que se convierte en objetivo del pensamiento, de procesos cognitivos a través de los que se planifica el curso de acciones y reacciones convenientes.

Rechazo: Estado emocional asociado a la **ira**. Desprecio, repudio y abandono que se experimenta a causa del apartamiento o exclusión. Existe el rechazo activo, que se vale del acoso, y el pasivo, que se expresa a través de la indiferencia y el silencio. Los humanos somos seres sociales por lo que el rechazo prolongado produce un aislamiento social cuyas consecuencias adversas pueden ser soledad, baja autoestima, agresión, y depresión.

Reconocimiento: Estado emocional asociado al **amor**. Distinción de una cosa, persona o institución entre las demás como consecuencia de sus características y rasgos meritorios de aprecio. El reconocimiento nos valida frente a nuestros grupos de referencia, nos dota de identidad, nos dignifica como personas y fortalece nuestra autoestima.

Satisfacción: Estado emocional asociado a la **alegría**. Plenitud y alegría que surge cuando se ha colmado un deseo o cubierto una necesidad, si la satisfacción se obtiene a partir de un esfuerzo consciente y acorde a nuestros valores, se obtiene también una sensación de armonía.

Susto: Estado emocional asociado al **miedo**. Impresión repentina causada por espanto o pavor, a ella puede sumarse la preocupación cuando hay temor de alguna adversidad o daño potencial. Funciona como una respuesta de la mente y del cuerpo a un estímulo repentino e inesperado. La reacción ante esta emoción incluye movimiento físico y la contracción de los músculos de los brazos y piernas, y a menudo un parpadeo. También se dan cambios en la presión sanguínea y en la respiración.

Temor: Estado de ánimo asociado al **miedo**. Perturbación angustiada que hace huir o rehusar aquello que se considera dañoso, arriesgado o peligroso. Es necesario para la correcta adaptación del organismo al medio y puede formar parte del carácter de la persona o ser un efecto de lo que ésta ha aprendido en su comunidad

Terror: Estado emocional asociado al **miedo** intenso que supera los controles cerebrales e impide al sujeto pensar de forma racional, lo cual quiere decir que para que se efectúe debe haber un trauma de por medio. El autocontrol sobre los pensamientos, miedos y remordimientos es un camino eficaz para disolver los efectos del terror y evitar que surjan crisis de pánico.

Trabajos citados:

- Bermúdez Antúnez, S. (Julio-diciembre de 2010). Las emociones y la teoría literaria. Un encuentro enriquecedor para la comprensión del texto literario. *En-claves del pensamiento*, IV(8), 147-167.
- Lee, I. (17 de 01 de 2014). Cuento antirumores “Todo empezó sin querer”. Recuperado el 02 de 03 de 2021, de YouTubeMX. Ayuntamiento de Fuenlabrada: <https://www.youtube.com/watch?v=827G6s3y-qok&t=10s>
- Milicic, N., Alcalay, L., Berger, C., & Torretti, A. (2014). *Aprendizaje socioemocional. Programa BASE*. México: Paidós.
- Otero, J., & Gallastegi, A. (s.f.). *Juegos para disolver rumores*. Recuperado el 3 de 03 de 2021, de Nadie sin futuro: <http://www.nadiesinfuturo.org/de-interes/article/manual-de-actividades-antirumores>
- Paz González, B. (17 de 06 de 2020). *La Discriminación en el colegio y en el aula - Personal Social*. Recuperado el 2021 de 03 de 1, de YouTubeMX. Classroom 8: <https://www.youtube.com/watch?v=4jU-1HNXPizo>
- Ramírez, P. (12 de 04 de 2016). *Tener esperanza*. Recuperado el 01 de 03 de 2021, de El País. Plenamente: <https://blogs.elpais.com/plena-mente/2016/04/tener-esperanza.html>
- Sánchez Cuevas, G. (18 de 11 de 2018). *El rechazo es la herida emocional más profunda*. Recuperado el 03 de 03 de 2021, de La mente es maravillosa: <https://lamenteesmaravillosa.com/rechazo-la-herida-emocional-mas-profunda/>
- Valdano, C. (16 de 01 de 2019). *Cómo transitar una desilusión*. Recuperado el 03 de 03 de 2021, de Psicóloga Corina Valdano: <https://www.corinavaldano.com/blog/como-transitar-una-desilusion>



A partir de los 9 años TORRE

REALISMO

Lo que una vez hicieron los alienígenas

John Fitzgerald Torres

Ilustraciones David Cleves Guarnizo

Novela extraordinaria que aborda el tema de la migración.

El día que llega al salón de clases una alienígena, todos se sorprenden por su extraña apariencia. Nico, el narrador de esta historia, va descubriendo detalles que revelan la vida secreta de esta niña enigmática a quienes todos miran con recelo.

Historia que combina acertadamente realidad, fantasía y desilusión. Una oportunidad para crear empatía con aquellos que han dejado atrás sus raíces.



 Norma

mx.edicionesnorma.com