

L U M B R E



Poner nombre a lo que sientes: granularidad emocional

Materia: Formación Socioemocional I

03/10/2026

Antes de empezar

Ficha Lumbre · Plan: SEP/DGB — MCCEMS Bachillerato General · Nivel: 1.º de Preparatoria · Semestre: 1 · Materia: Formación Socioemocional I · Área: Recursos Socioemocionales · Unidad 1 · Tema: Granularidad emocional · OA 1 de 3 · Duración ~12 min · Prerrequisito: ninguno · Siguiendo: OA2 Identidad y autoconcepto · Autoría: Roadwise Consulting

QUÉ APRENDERÁS

- Diferenciar emociones cercanas (tristeza, frustración, cansancio, ansiedad) y nombrarlas con precisión para poder regularlas, reconociendo señales corporales y propias sin necesidad de contar experiencias personales difíciles.

¿Todas las malas noches son "estar mal"?

Ficha curricular · Lumbre

Ficha Lumbre · Plan: SEP/DGB — MCCEMS Bachillerato General · Nivel: 1.º de Preparatoria · Semestre: 1 · Materia: Formación Socioemocional I · Área: Recursos Socioemocionales · Unidad 1 · Tema: Granularidad emocional · OA 1 de 3 · Duración ~12 min · Prerrequisito: ninguno · Autoría: Roadwise Consulting

Dos personas dicen "estoy mal". Una siente *hambre y sueño*; la otra siente **vergüenza** por un error frente al grupo. Son estados muy distintos y piden cuidados distintos. Cuando solo tenemos una palabra genérica ("mal", "estresado", "enojado"), no podemos elegir bien qué hacer. **Nombrar con precisión lo que sentimos se llama granularidad emocional**, y es la base para regularnos.

Una emoción es una **respuesta** del cuerpo y la mente a algo que nos importa: no es "buena" ni "mala", es información. El enfado avisa que algo se sintió injusto; el nerviosismo avisa que algo nos importa y queremos hacerlo bien; la tristeza avisa de una pérdida. Escuchar el mensaje es más útil que pelearse con la sensación.

Antes de continuar

Este material trabaja con ejemplos generales y de aula. No necesitas contar nada personal ni vivido; si una actividad te resulta incómoda, puedes hacerla con un caso hipotético. Hablar con alguien de confianza o con el departamento de orientación siempre es válido.

Las familias de emociones

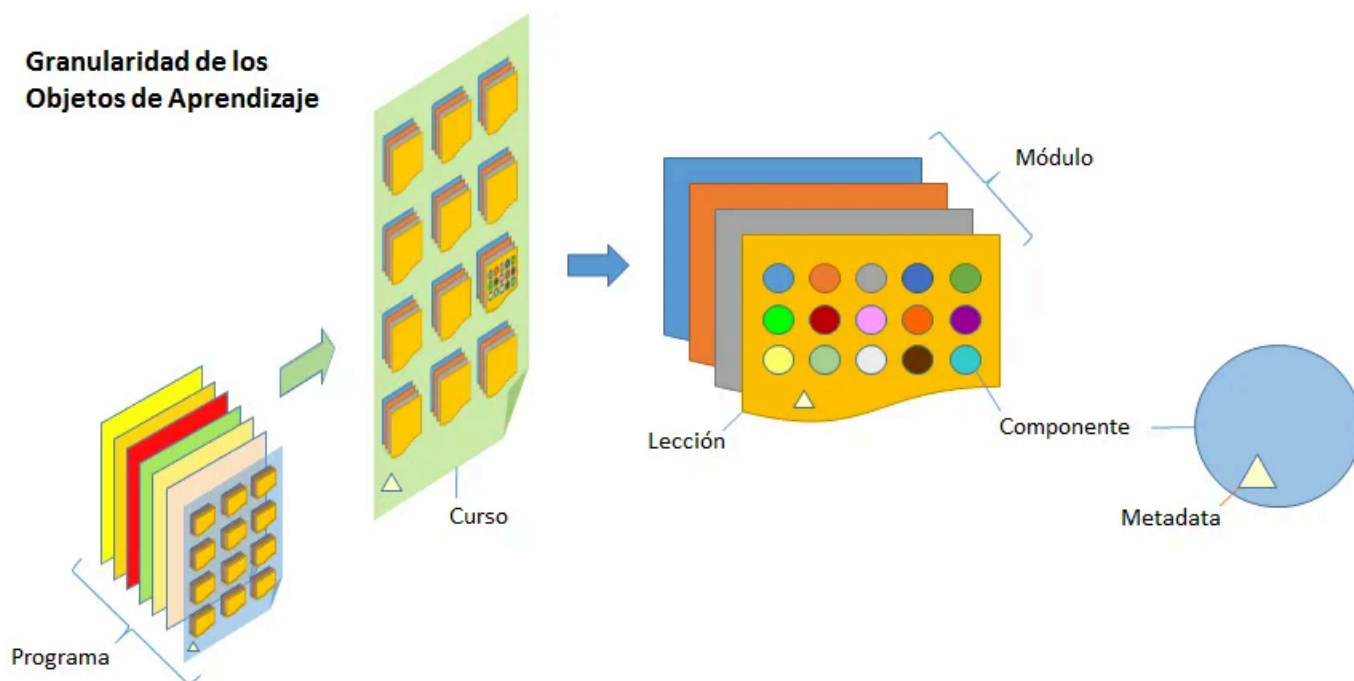


Imagen libre de Wikimedia Commons (CC BY-SA 4.0, autor: Jachico)

VIDEO

Poner nombre a lo que sientes | Una práctica de inteligencia emocional

Video de apoyo en YouTube (canal: Mònica Moles - Meditaciones). Lumbre no aloja ni controla el contenido enlazado.



Escanea para verlo en Lumbre

<https://www.youtube.com/watch?v=eETrhXhvkrrw>

- **Alegría:** interés, entusiasmo, orgullo sano, calma agradable.

- **Tristeza:** decepción, nostalgia, soledad, desánimo.
- **Miedo/ansiedad:** nervios, preocupación, inseguridad, alerta.
- **Enojo:** frustración, irritación, indignación, celos.
- **Vergüenza/culpa:** timidez, incomodidad social, autocrítica.

Fíjate que dentro del "enojo" hay gradaciones: la **irritación** leve se maneja respirando; la **indignación** intensa puede movilizar a pedir un cambio; la **frustración** aparece ante un obstáculo y avisa que conviene ajustar la estrategia. Diferenciarlas te da opciones.

Las señales del cuerpo

Antes de tener la palabra, el cuerpo ya dio señales: mandíbula apretada, calor en la cara, nudo en el estómago, ganas de llorar, impulso de salir corriendo. Aprender a **leer tus propias señales** es como ver la pantalla del celular: te dice qué "app emocional" está abierta.

1. Un compañero dice "estoy estresado" antes de un examen, pero describe mariposas en el estómago y ganas de repasar. La lectura más ajustada es que siente...

- ☐ Aburrimiento por el tema
- ☐ Nerviosismo porque le importa el resultado
- ☐ Enojo con el profesor
- ☐ Alegría pura

2. ¿Por qué la granularidad emocional ayuda a regularse?

- ☐ Porque elimina las emociones incómodas
- ☐ Porque nombrar con precisión permite elegir una respuesta adecuada al estado real
- ☐ Porque hace que el cuerpo deje de reaccionar
- ☐ Porque obliga a contar el problema a otros

3. Sentir ansiedad significa que algo está "mal" en ti y debes combatirla.

- ☐ Verdadero
- ☐ Falso

4. La irritación leve y la indignación intensa requieren exactamente la misma respuesta.

- ☐ Verdadero
- ☐ Falso

5. Une cada señal corporal con la emoción que suele avisar.

5.	Mandíbula apretada y puños	-----
5.	Nudo en el estómago antes de pasar al frente	-----
5.	Ganas de llorar y desánimo	-----
5.	Calor en la cara y querer desaparecer	-----

Opciones: Enojo / frustración · Nerviosismo · Tristeza · Vergüenza

6. Clasifica cada frase según el grado de granularidad del lenguaje emocional.

Elementos:

- Estoy mal
- Me siento frustrado porque no me salió el problema
- Tengo un bajón
- Siento nervios, no miedo: quiero hacerlo bien

Genérico	. . .
Preciso	. . .

Ruta para nombrar una emoción

- **Nombrar lo que siento**
 - 1. Pausa
 - Respirar
 - Notar el cuerpo
 - 2. Señal
 - ¿Dónde lo siento?
 - 3. Palabra precisa
 - ¿Frustración, nervios, tristeza...?
 - 4. Mensaje
 - ¿Qué me importa aquí?
 - 5. Acción
 - ¿Qué sigue?

El mapa mental interactivo es interactivo en la versión online.



7. Piensa en un momento típico de tu semana escolar (sin contar nada íntimo). ¿Qué señal corporal aparece y qué palabra precisa describiría esa emoción mejor que "estoy estresado"?

Usa un ejemplo general o de otro contexto; no hace falta que sea personal.

En resumen: nombrar con precisión lo que sientes convierte un "estoy mal" confuso en información útil sobre qué hacer. En el siguiente OA construiremos una idea de quiénes somos como estudiantes: el **autoconcepto**.

Referencia curricular

Materia:	Formación Socioemocional I
-----------------	----------------------------

Versión interactiva completa (con actividades, videos y autoevaluación):



<https://lumbre.lat/object/prepa1-fse1-u1-0a01-granularidad>

Material educativo generado desde Lumbre · lumbre.lat