

Las emociones

Miércoles, 18 de abril de 2018

Profesoras Elvira Calvo y María González-
Conde

Guion

1. Test de autocontrol (basado en el libro de Elsa Punset)

2. Las emociones:

- ↳ Definiciones.
- ↳ Fenómenos afectivos.
- ↳ Aportaciones del marco teórico a nuestra formación.
- ↳ Emociones básicas.
- ↳ Intervención.
- ↳ Si no puedes restar, suma.

3. Principios de la inteligencia emocional. Teoría de las inteligencias múltiples. ¿Es importante ser inteligente desde el punto de vista emocional? ¿Ser inteligente emocionalmente será exigible a la hora de ser contratado?

4. Parte práctica: Técnica para trabajar la emoción del enfado.

Qué es y qué efectos provoca.

Técnicas para canalizar el enfado.

4.1 Mis botones.

4.2 El semáforo.

4.3 Tipos de conflictos

Cómo actuar

Ofrecer soluciones en grupo

¿Qué es una emoción?

Del lat. emotio, -ōnis.

1. f. **Alteración** del ánimo intensa y pasajera , agradable o penosa , que **va acompañada de cierta conmoción somática** .
2. f. **Interés** , generalmente expectante , con que se participa en algo que está ocurriendo.

¿Qué es el ánimo?

ἄνεμος ánemos 'soplo'.

1. m. **Actitud** , disposición , temple . Sondean el ánimo de la gente con encuestas . **Ánimo tranquilo** .
2. m. **Valor** , **energía** , **esfuerzo**.
3. m. **Intención** , **voluntad** . Sin ánimo de ofender .
4. m. **Carácter** , **índole** , **condición psíquica** .
5. m. **Alma o espíritu** , en cuanto principio de la actividad humana .

Fenómenos afectivos

Fruto de **funciones cognitivas** en el
córtex cerebral:

- sentimientos
- estados de ánimo
- estados sentimentales
- el humor
- actitudes cognitivas

Fruto de la **conciencia** en el sistema límbico, más instintivos:

- el apego
- emociones
- reacción afectiva
- emotividad
- pasiones
- rasgo emocional
- labialidad
- trastornos
- alexitima
- pasión

¿Qué aporta este marco teórico a nuestra intervención emocional?

Antes de intervenir debemos atender a:

El **carácter** del sujeto (nervioso, apasionado, sanguíneo, flemático, colérico, apático y amorfo)..

El nivel de **inteligencia** emocional (identificar, reconocer, comprender y gestionar).

¿Qué **estímulo** ha causado la emoción primaria (felicidad, sorpresa, asco, ira, tristeza o miedo)?

¿**Ha desencadenado** en una emoción secundaria (culpa, vergüenza, orgullo o celos)?

Sentimientos: originados en el neuro córtex (lóbulo frontal) son la respuesta de una emoción y está medida por neurotransmisores como la dopamina, noradrenalina y serotonina. Son más prolongados en el tiempo y pueden desencadenar "enquistamientos" de emociones negativas.

- **Positivos:** euforia, admiración, optimismo, gratitud, afecto, satisfacción, amor y agrado.
- **Negativos:** enfado, odio, tristeza, indignación, impaciencia, envidia, venganza y celos.

EMOCIONES BÁSICAS

EMOCIÓN

INFORMACIÓN

CONDUCTA

Enfado:	injusticia. Pérdida de poder.	Luchar. Defender límites.
Asco:	atentado contra valores.	Apartarse. Rechazo.
Alegría:	conseguido algo valioso.	Celebración. Éxito.
Miedo:	amenaza. Peligro.	Evitar consecuencias negativas.
Tristeza:	pérdida. Cambio.	Recogerse. Pedir apoyo.
Vergüenza:	disminución de la autoestima.	Esconderse.

Si no puedes restar, suma.

∞ 1ª Competencia: conciencia emocional.

Poner nombre a las emociones.

∞ 2ª Competencia: regulación emocional.

Contacto visual y corporal > acercamiento.

∞ 3ª Competencia: autonomía emocional.

Valoración de su identidad > escucha activa.

∞ 4ª Competencia: habilidades socioemocionales.

¿Qué ha pasado? ¿Cómo te sientes? > autoestima

∞ 5ª Competencia: habilidades para la vida personal y social.

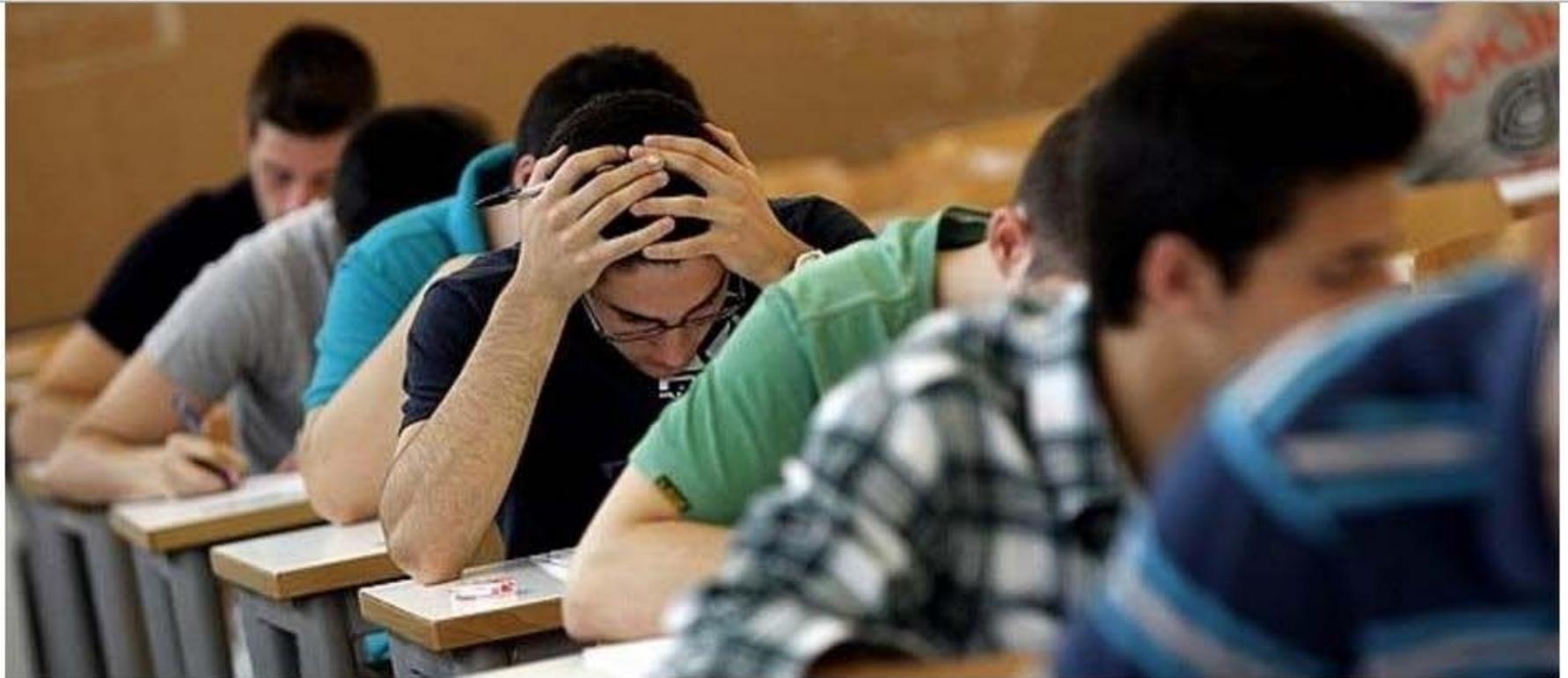
Plan de actuación > ¿Qué podrías hacer para solucionarlo?

Test de autocontrol emocional

Test de autocontrol emocional:

1. Tengo más probabilidades de decir algo inapropiado durante la conversación que la mayoría.
 - Estoy de acuerdo (A)
 - No estoy de acuerdo (B)
2. Me resulta fácil levantarme por las mañanas
 - No estoy de acuerdo (A)
 - Estoy de acuerdo (B)
3. Algunas cosas son realmente malas para mí, pero si son divertidas vale la pena hacerlas.
 - Estoy de acuerdo (A)
 - No estoy de acuerdo (B)

¿Ser inteligente emocionalmente será exigible a la hora de ser contratado?



Algunos jóvenes, que destacan en la universidad, no consiguen brillar igual en el mercado laboral - ROBER SOLSONA

La paradoja del alumno brillante

- El típico universitario modelo que colecciona matrículas de honor y destaca más que nadie en el ámbito académico se encuentra, en ocasiones, con que no encaja en el mercado laboral

«La inteligencia emocional está ligada con el éxito».

Cuanto más estudies y mejores notas saques, mejor trabajo tendrás después. Sin embargo, la afirmación no se cumple siempre y es que, como se extrae de una investigación realizada a nivel mundial por el Consortium for Research on Emotional Intelligence in Organizations, el éxito profesional se debe sólo en un 23% a las capacidades intelectuales (inteligencia cognitiva) y en un 77% a las aptitudes emocionales (inteligencia emocional).

«El sistema educativo, hasta ahora, ha ignorado las competencias de inteligencia emocional», lamenta Isabel Aranda, doctora en Psicología y Coach Ejecutivo PCC, quien también señala que materias como la oratoria o el trabajo en grupo se están empezando a incluir en el currículum de los jóvenes, algo que a buen seguro ayudará a crear mejores profesionales ya que la inteligencia cognitiva y la emocional «no están reñidas».

Cómo actuar- Gestión de las emociones

Elsa Punset: “educar las emociones, es una llave de libertad para las personas”

⌘ <https://www.efe.com/efe/espana/entrevistas/elsa-punset-educar-las-emociones-es-una-llave-de-libertad-para-personas/10012-2749364>

⌘ Punset defiende, en la colección "Taller de emociones" (Penguin Random House), que las emociones nos influyen y muchas veces nos gobiernan, por lo que aprender a manejarlas ayuda a mejorar nuestras relaciones con los demás, a superar el estrés e incluso a tener mejor salud.

⌘ Los estudios muestran que los niños que tienen padres y madres emocionalmente inteligentes tienen mejor salud, mejor rendimiento académico, mejores relaciones con los demás y menos problemas de comportamiento. En resumen: son más sanos emocionalmente y eso incide en todos los ámbitos de su vida.

⌘ Los profesores enseñan y contagian emociones a los niños en la medida en la que son modelos: los niños se fijan en cómo resuelven conflictos, en si les muestran respeto y confianza o en si el aula es segura en lo físico y lo emocional.

¿Se pueden educar las emociones?

Amor	Enseñar al niño que la vida es una elección constante entre el amor (la apertura a los demás y a la vida) y el miedo (la necesidad de protegerse de un peligro real o imaginario.)
Tristeza	Animarle a seguir haciendo aquello que le alegra o dibujando y escribiendo acerca de su tristeza.
Autoestima	Hacer que se sientan queridos y competentes.
Miedo	Hacer un "plan <u>antimiedo</u> ", para tener a mano recursos prácticos para calmar el miedo o ayudarle a poner nombre para calmar el cerebro emocional.
Alegría	Enseñar al niño a generar y potenciar sus estados emocionales positivos
Paz interior	Enseñándole a relajarse o meditar. La serenidad, como todas las demás emociones o estados emocionales, se puede entrenar y fortalecer físicamente en el cerebro.

Técnica para trabajar la emoción del enfado

Qué es y qué efectos provoca

- ⌘ Mis botones

Qué pueden ser: palabras que me irritan, temas que cuando salen suelen acabar en fuertes discusiones o formas que me hacen perder los nervios...

- ⌘ Qué hago con esos botones

- ⌘ Qué puedo hacer

- ⌘ Técnicas para canalizar el enfado.

- ⌘ Estar muy atento a los pensamientos que desencadenan la primera descarga y enojo

- ⌘ Si los freno con otros pensamientos y mensajes el enfado no irá a más.

TIPOS	Personas implicadas	Reflexión	Actuación
Tipo A	Alumno con alumno	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lamentamos que no os sintáis ... ✓ Estamos seguros que sois capaces de... ✓ La situación a los demás nos hace sentirnos... 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Os recordamos que contamos con la ayuda de los AA para ayudaros a... ✓ Los profesores también queremos colaborar concertando una cita con vosotros en privado con el fin de ...
Tipo B	Alumno con varios alumnos	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lamentamos... ✓ Sois capaces... ✓ Cuando hacéis...nosotros nos sentimos. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ PAS ✓ Todos necesitamos negociar pero la clase no es el lugar y el momento tampoco es el apropiado (ROJO) por lo que nos reunimos... ✓ a) AA b) Pmediador c) JJEE
Tipo C	Alumno con profesor	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Escucho (resumen de lo entendido) ✓ Lamento... ✓ Respeto tu opinión... ✓ Es necesario que negociemos... ✓ ...porque tu bienestar me importa tanto como el bienestar de tus compañeros. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Propongo...que tú....y yo a cambio.. ✓ Si no es posible que nos entendamos pedimos ayuda a los AA o al PM. ✓ Si no funciona nos tomaremos unas "vacaciones emocionales".
Tipo D	Varios alumnos Con profesor	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Escucho (resumen de lo entendido) ✓ Comprendo vuestra posición.... ✓ Lamento... pero cuando vosotros hacéis...yo me siento... ✓ Es necesario que intentéis comprenderme si establezco normas de conducta como si de un juego de la Play se tratase es para mejorar la convivencia. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ PAS (PG, JJEE...) ✓ Propongo que vosotros...y yo a cambio....

Ofrecer soluciones en grupo

Bibliografía

- ✓ Vallés Arándiga, Antonio “Introducción psicoeducativa en inteligencia emocional”
<https://www.youtube.com/watch?v=rLgmwytxL-Q>
- ✓ Entrevista de Eduardo Punset con Howard Bloom <https://www.youtube.com/watch?v=7KgZ2cq2yOk>
- ✓ Antonio Damasio, *El error de Descartes*, editorial Destino, 1994
- ✓ Antonio Damasio, *En busca de Espinoza: neurología de la emoción y los sentimientos*, editorial Destino, 2018
- ✓ Daniel Goleman, *Inteligencia emocional*, editorial Kairós, 1996
- ✓ Daniel Goleman y Linda Lantieri, *Inteligencia emocional infantil y juvenil*, editorial Aguilar, 2009
- ✓ Eduardo Punset, *Excusas para no pensar*, editorial Destino, 2012.
- ✓ Elsa Punset, *Brújula para navegantes emocionales*, editorial Aguilar, 2008.
- ✓ Dylan Evans, *Emoción*, editorial Taurus, 2002.



Este obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional.