

“GESTIÓN EMOCIONAL: LA ATENCIÓN EN EL CONTEXTO ESCOLAR”



Emociones “positivas” y “negativas”

¿Existen emociones negativas?

No existen emociones negativas, lo negativo es no procesarlas, expresarlas o reprimirlas.

Debemos considerarlas como adaptativas o desadaptativas, adecuadas o inadecuadas, en base a:

- Momento en que surgen
- Intensidad
- Modo en que nos afecta

Emociones “negativas”

Emociones	Informan de...	Te piden...
Tristeza	Una pérdida, final de algo	Consuelo, contacto, valorar lo perdido
Miedo	Existencia de un peligro, inseguridad	Huir o luchar, afrontar, superar
Enfado	Han sobrepasado tus límites, te han herido. Obstáculos para alcanzar tus metas	Poner límites, buscar justicia, huir o luchar. Petición de perdón
Asco	Algo perjudicial, desagradable o malo	Te pide expulsarlo, alejarlo de ti
Vergüenza	Te sientes expuesto o inadecuado	Huir, ocultarte, pasar desapercibido.

Represión emocional

- La emoción es energía que genera nuestro cuerpo y que busca expresarse
- Si intentamos reprimirlas, negarlas o ignorarlas terminarán manifestándose en alguna parte del cuerpo
- Cuanto más fuerte sea la represión de una emoción, más fuerte será la explosión emocional que conlleve en algún momento de la vida.
- Debemos permitir que la energía emocional fluya, pero canalizándola hacia fines productivos.
- Metáforas sobre el manejo emocional: Pozo - Tsunami - Presa hidroeléctrica

“Toda emoción reprimida, negada o ignorada queda encerrada en el cuerpo”

Pensamientos erróneos

Son pensamientos automáticos que nos asaltan ante determinadas situaciones y de los que no nos cuestionamos su veracidad

PENSAMIENTOS NEGATIVOS	PENSAMIENTOS POSITIVOS
"Soy un desastre"	"Soy capaz de superar esta situación"
"No puedo soportarlo"	"Si me esfuerzo tendré éxito"
"Me siento desbordado"	"Preocuparse no facilita las cosas"
"Todo va a salir mal"	"Esto no va a ser tan terrible"

Tipos de pensamientos erróneos

- **Filtraje:** Fijamos nuestra atención en los aspectos negativos de la situación, magnificándolos.
- **Pensamiento polarizado:** Vemos todo como blanco o negro, bueno o malo, eliminando el término medio.
- **Sobregeneralización:** Extraemos una conclusión general de un hecho aislado. Palabras clave: todo, nunca, siempre,...
- **Leer el pensamiento:** Adivinamos como sienten los demás y por qué se comportan del modo en que lo hacen, sin hablar previamente con ellos.
- **Catastrofismo:** Anticipamos desastres y problemas sin tener motivos reales para ello. Palabras clave: ¿y si...?

Tipos de pensamientos erróneos

- **Culpabilidad:** Creemos que los demás son responsables de su sufrimiento o bien nos culpamos a nosotros mismos de todos los problemas ajenos.
- **Falacia de control:** Sentirse controlado, víctima del destino o responsable del sufrimiento o felicidad ajeno.
- **Exigencias/Perfeccionismo:** Poseemos una lista de normas rígidas sobre como deberíamos actuar tanto nosotros como los demás.
- **Razonamiento emocional:** Creemos que lo que sentimos es verdadero. Si sentimos que algo es tonto y aburrido, debe ser tonto y aburrido.
- **Falacia de recompensa divina:** Esperamos ver recompensado todo nuestro sacrificio, como si alguien llevase las cuentas.

Tipos de pensamientos erróneos

- **Etiquetas globales:** Juzgamos a la persona por uno o dos rasgos de personalidad. Palabras clave: es un vago, es malo...
- **Sesgo confirmatorio:** Percibimos y recordamos aquello que encaja con nuestra idea preconcebida. Tendemos a probar que nuestra opinión es la acertada.
- **Falacia del cambio:** Necesitamos cambiar a la gente porque nuestra felicidad depende de ello.
- **Personalización:** Pensar que todo lo que los demás dicen o hacen, para bien o para mal, tiene que ver con nosotros.
- **Negación:** Tendencia a negar nuestros problemas, errores. Palabras claves: no me importa, me da igual, paso...

Pensamientos erróneos

Pasos para sustituir pensamientos erróneos:

1. Identificar las situaciones en que aparecen
2. Reconocer los pensamientos irracionales que nos invaden en esas situaciones
3. Identificar la emoción que causan
4. Cuestionar la utilidad y validez de dichos pensamientos
 - ¿Tengo pruebas de que lo que estoy pensando sea real?
 - ¿Mi pensamiento se basa en un hecho objetivo o es una suposición que hago?
 - ¿Me ayuda este pensamiento a solucionar mi problema?
5. Proponer pensamientos alternativos más adaptativos y útiles

Ansiedad

Síntomas de ansiedad:

- Sensación de falta de aire
- Sensación de que se acelera el corazón
- Dolores en el pecho
- Sequedad en la boca
- Mareos
- Sensación de hormigueo en el cuerpo
- Miedo a perder el control
- Sensación de desmayo
- Sensación de sentirse fuera de situación

Técnicas para controlar la ansiedad:

- Control de la respiración
- Relajación
- Distracción
- Control de pensamientos
- Ensayo mental

Beneficios de la respiración abdominal

- Favorece la relajación y concentración, eliminando la tensión muscular
- Facilitar el sueño y descanso
- Conseguir unos pulmones más sanos y fuertes
- Reducir los esfuerzos del corazón para enviar oxígeno a los tejidos
- Proporcionar un nivel adecuado de oxígeno durante la realización de actividad física

Beneficios de la relajación

- Disminuye la ansiedad
- Aumenta la capacidad de concentración y memoria
- Aumenta la facilidad para pensar en positivo
- Aumenta la confianza en uno mismo
- Disminuye la tensión arterial
- Mejora la calidad del sueño