

EDUCACIÓN EMOCIONAL Y MINDFULNESS



EMOCIONES BÁSICAS Y SENTIMIENTOS

¿Qué es una emoción?

Se entiende por emoción el conjunto de reacciones orgánicas que experimenta un individuo cuando responden a ciertos estímulos externos que le permiten adaptarse a una situación con respecto a una persona, objeto, lugar, entre otros.

La emoción se caracteriza por ser una alteración del ánimo de corta duración pero, de mayor intensidad que un sentimiento.

Las emociones incluyen conductas observables, sentimientos expresados y cambios en el estado personal.

También producen alteraciones en otros procesos psicológicos como la percepción, la memoria, la comunicación verbal y no verbal, cambios fisiológicos, etc.

¿Cuándo son patológicas las emociones?

- ▶ Cuando su duración es excesiva.
- ▶ No se desvanecen al aparecer una nueva emoción.
- ▶ Domina nuestra vida y monopoliza lo que sentimos.

¿Qué es un sentimiento?

Los sentimientos derivan de las emociones, que son las reacciones orgánicas o instintivas que experimenta un individuo y por el cual responde a ciertos estímulos externos. Por tanto, **los sentimientos se originan de la conceptualización y valoración racional de las emociones y de las causas de éstas.**

Emoción

Emociones

Sentimiento

Sentimientos



- Reacciones orgánicas o instintivas
- Intensas y de breve duración
- Innatas
- Generan reacciones fisiológicas, psicológicas y conductuales.
- Clasificación: **primarias o básicas, secundarias. Positivas y negativas**

- Derivan de la reflexión consciente de una emoción.
- Duraderos, pueden ser verbalizados
- Se pueden clasificar como positivos o negativos
- Dan respuesta de manera consciente


EMOCIONES BÁSICAS O PRIMARIAS

- ▶ Emociones básicas: alegría, tristeza, miedo, ira, sorpresa y asco.
- ▶ Son saludables o adaptativas, llegan con rapidez y muy valiosas.
- ▶ Las emociones primarias pueden ser no saludables o desadaptativas cuando por aprendizaje previo perduran mucho tiempo, aun sin existir la causa que las produjo.

FUNCIÓN ADAPTATIVA DE LAS EMOCIONES BÁSICAS


MIEDO: Protección. 

TRISTEZA: Reintegración personal. 

IRA: Autodefensa. 

SORPRESA: Exploración. 

ALEGRÍA: Afiliación. 

ASCO: Rechazo. 

EDUCACIÓN EMOCIONAL

- ▶ Es un **proceso educativo, continuo y permanente**, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, con objeto de capacitarle para la vida. Todo ello tiene como finalidad **aumentar el bienestar personal y social**. Rafel Bisquerra

La educación emocional es una herramienta útil que puede:

- ▶ Ayudar a prevenir conductas disruptivas en el aula.
- ▶ Actitudes de rechazo o aislamiento,
- ▶ Favorece la interacción positiva entre todos los alumnos.
- ▶ Favorece su proceso de adaptación a una sociedad cada vez más compleja.

Objetivos de la educación emocional

- ▶ Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones como aspecto fundamental del autoconcepto y la autoestima.
- ▶ Identificar las emociones de los demás de cara a mantener unas relaciones interpersonales enriquecedoras.
- ▶ Desarrollar la capacidad de percibir, controlar y expresar de manera apropiada las emociones.
- ▶ Evitar los efectos negativos de las emociones negativas intensas como la ira, el miedo y la ansiedad.
- ▶ Desarrollar las habilidades necesarias para experimentar emociones positivas como la alegría, el humor, etc.
- ▶ Desarrollar la capacidad de automotivarse.

BENEFICIOS DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

Aumenta y/o mejora	Reduce/Previene
El reconocimiento y la comprensión de emociones.	Síntomas internalizados de tristeza y ansiedad.
La comprensión de problemas sociales.	Iniciación en el consumo de sustancias tóxicas.
El desarrollo de una eficaz capacidad de solución de alternativa de problemas.	Síntomas externalizados de agresividad y conducta disruptiva.
El autocontrol y la capacidad de tolerar la frustración.	Hiperactividad.
La flexibilidad cognitiva.	Aislamiento.
La atmósfera en la clase.	Quejas disciplinarias.
La resolución pacífica de conflictos.	Impulsividad.
El rendimiento académico.	Fracaso escolar.

APORTACIÓN DEL MINDFULNESS A LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

- ▶ Negar las emociones puede ser problemático.
No se puede perseguir no sentir emociones ... el objetivo es no sentir emociones negativas exageradas, que nos desborden y controlen nuestra existencia.
- ▶ Imaginemos que nuestro cuerpo, mente y ambiente son una manguera. La llave de paso es un estímulo. Al abrirla corre el agua (emoción, energía) dentro de la manguera. Por el otro lado de la manguera sale el agua (reconocimiento y expresión de nuestras emociones). Si impedimos la salida del agua, el agua se las arreglará para salir por otros lados: por la manguera, por la canilla...

APORTACIÓN DEL MINDFULNESS A LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

- ▶ **Mindfulness es la práctica de la autoconciencia.** Nos permite estar más tranquilos y conscientes, estando en el momento presente.

La práctica del **minfulness** nos permite:

Salir del ritmo frenético que nos hace llevar el día a día actual y poder tomar otra **perspectiva** de las situaciones y problemas.

- ▶ Pensar de manera más práctica y **adaptativa**.
- ▶ Manejar nuestras **emociones**.
- ▶ Tomar mejores **decisiones** en libertad más allá de los automatismos que aprendemos y que nos llevan a actuar de manera incoherente con los propios valores personales.
- ▶ Saber **dejar** ir las cosas que nos dañan.

No se trata de **borrar las emociones negativas** que nos pueden causar ciertos hechos, sino de **reducir su intensidad**". Desde la **perspectiva mindfulness**, las **emociones perturbadoras** son aquellas que nos **dificultan la habilidad de permanecer conscientes en el aquí y el ahora**.

Pasos para gestionar las emociones o pensamientos desde la práctica del **mindfulness**:

- ▶ **Pararse**
- ▶ **Respirar. Serenarse**
- ▶ **Tomar conciencia de la emoción** (cambios corporales, identificar la emoción, pensamientos, tendencia a la acción...)
- ▶ **Aceptar la experiencia.** Es fundamental no enjuiciar nuestras emociones. La ausencia de juicio es un cambio drástico que nos ofrece esta perspectiva.
- ▶ **Darnos cariño. Autocompasión.**
- ▶ **Soltar la emoción, dejar ir.** "Mis emociones no son lo mismo que yo".
- ▶ **Actuar o no, según las circunstancias.**

