

Taller: INTELIGENCIA EMOCIONAL (4ª SESIÓN). Regulación Emocional

En sesiones anteriores se ha trabajado la percepción y facilitación emocional, así como el reconocimiento de nuestro estado emocional pudiéndonos ubicar en un continuo de energía- sensación emocional.

Partiendo de este reconocimiento, es momento de poner en marcha alternativas constructivas y saludables para poder gestionar las emociones desagradables, las cuales forman parte de la vida, y las validaremos, buscando su origen y maneras de ventilarlas.

Objetivos

- Favorecer en los alumnos la adquisición de capacidades y disposiciones para crear voluntariamente un estado de ánimo o sentimiento a partir de las ideas que tenemos sobre lo que ocurre.
- Hacerse consciente de las estrategias que ponen en marcha ante emociones desagradables.
- Aprender nuevas estrategias para gestionar emociones desagradables.

Materiales

Folios

Anexos

Contenido-Desarrollo

Primer paso:

Breve repaso de sesiones anteriores:

¿QUE SON LAS EMOCIONES?

- Una emoción es un estado afectivo que experimentamos, una reacción subjetiva al ambiente que viene acompañada de cambios orgánicos (fisiológicos y endocrinos) de origen innato, influidos por la experiencia.

¿PARA QUE NOS SIRVEN? Las emociones nos sirven para:

- Prepararnos para la acción.
- Nos dan información sobre lo que ocurre en una determinada situación.
- Nos motivan.
- Nos sirven para comunicarnos con los demás.
- Son fundamentalmente adaptativas.

Tipos de respuestas que se ponen en marcha en las emociones:

- Respuesta fisiológica: es la activación física de nuestro organismo. (Ritmo y frecuencia de respiración, tensión o relajación muscular, frecuencia cardiaca...).
- Respuesta cognitiva: pensamientos, atribuciones, creencias, etc. que experimentamos.

DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN

- Respuesta motora: las acciones concretas que realizamos para manejar esta emoción.

Segundo paso:

Recordemos que en una misma situación dos personas pueden llegar a sentir cosas diferentes. ¿Cómo puede ser?

- Podemos poner un ejemplo como el siguiente: una persona va corriendo y se cae; se rompe un hueso de la pierna y el doctor le dice que tiene que guardar quince días de reposo.

	PENSAMIENTO/ INTERPRETACIÓN	EMOCIÓN
PERSONA A	“Madre mía, cómo voy a estar quince días sin andar!?!; me van a decir algo en el trabajo y me van a echar. Va a ser el fin! No voy a poder llevar a los niños al colegio, va a ser un caos!”	Desagradable: nerviosismo, inquietud, pánico, miedo, inseguridad...
PERSONA B	“No es la mejor situación, pero me lo tomaré como un respiro. Hablaré con mi jefe por si puedo teletrabajar y sino tengo derecho a una baja. Hablaré con mi pareja por si puede llevar a los niños, o con algún vecino.”	Seguridad, tranquilidad.

- O pedir a algún alumno que cuente una situación que le haya llevado a sentirse mal y analizar los pensamientos que estaba teniendo en ese momento.

Tercer paso:

Realizar brainstorming sobre emociones desagradables que hayan tenido alguna vez en su vida (si no sale ninguna, les pedimos que piensen en la última semana) o las podemos acotar a la última semana y cómo han tratado de gestionarlas. Anotamos en la pizarra las estrategias que han tenido de solución (incluso las estrategias desadaptativas como pueden ser las autolesiones, conductas disruptivas...).

En el caso de que salgan estas últimas: en el corto plazo estas estrategias pueden funcionar porque disminuyen la ansiedad, la tensión, los nervios, el malestar...pero en cuanto esto se aplaca, en el medio y largo plazo no funcionan puesto que son conductas que nos hacen sentir culpables, nos dañan (física y emocionalmente) y no son adaptativas para nuestra vida.

Cuarto paso:

Con las ideas anotadas en la pizarra, se proyecta en el ordenador la rueda de alternativas (**ANEXO 1**). Es una rueda de autoinstrucciones frente a la emoción de la

DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN

ira, pero muchas de las estrategias que aparecen ahí se pueden utilizar para cualquier otra emoción desagradable.

Se van leyendo las alternativas de la rueda en alto y se pide que si alguno reconoce alguna de ellas porque las pone en marcha, las vaya anotando en su propia rueda de alternativas (**ANEXO 2**).

Al finalizar la sesión tienen que haber rellenado todos los “quesitos” de su rueda con:

- Estrategias que ya utilizan.
- Al menos 2 estrategias que no utilizan pero se comprometen a poner en marcha en siguientes ocasiones para comprobar si les funcionan o no.
- Por detrás de su rueda, al menos 2 estrategias que no sean de las anteriores, pero que las anoten por si en el futuro las necesitan entrenar.

Algunas otras ideas:

Aceptación: acepta incondicionalmente tu emoción y sensación fisiológica. Forma parte de la vida, y no es eterna.

Anota: escribe en una libreta cómo te sientes, esos pensamientos que te están llevando a una emoción desagradable. Déjalos por escrito.

Respiración: coloca tu mano en el abdomen, y otra mano en el pecho. Toma aire lentamente haciendo que primero suba la mano del abdomen y luego la del pecho. Mantén el aire 4 segundos y exhala en 6 segundos lentamente todo el aire.

Ponte en marcha: ¿qué puede intentar hacer para solucionar esto?

Pide ayuda.

Quinto paso:

Terminar la sesión sugiriendo que pueden ir realizando un diario emocional de sus emociones y posteriormente enseñarles la técnica de respiración abdominal y relajación progresiva de Jacobson, podréis encontrar el vídeo y audio correspondiente en la página de orientación del centro, orientar-t.com



