



UNIVERSITAT DE BARCELONA



Proyecto de Alfabetización emocional
La felicidad como actitud
Higiene mental

Curs 2010-2011

Projecte final del Màster en Educació Emocional i Benestar

Autora: **Goretti Fañanás Ferrer**

Tutora: Esther García Navarro



Projecte Final del Màster en Educació Emocional i Benestar
subjecte a una llicència de Creative Commons:



Reconeixement-NoComercial-CompartirIgual 3.0 No adaptada de Creative Commons

La direcció del Màster en Educació Emocional i Benestar possibilita la difusió dels treballs, però no es pot fer responsable del seu contingut.

Per a citar l'obra:

Fañanás, G. (2011). *Proyecto de Alfabetización emocional. La felicidad como actitud. Higiene mental. Projecte Final del Màster en Educació Emocional i Benestar*. Barcelona: Universitat de Barcelona. Dipòsit Digital: <http://hdl.handle.net/2445/47889>



A mis compañeros y profesores del MEEB.

Gracias,

Por devolver la magia a mi vida,
Por sacarme en cada clase una sonrisa,
Por permitir despertar a la niña que soy,
Por enseñarme a jugar, a cantar, a bailar de nuevo.
Gracias por estar ahí, porque todos somos uno.

*“Si quieres cambiar algo cambia tú,
no habrá paz en el mundo sin paz de espíritu.”*



ÍNDICE:

1. INTRODUCCIÓN:

1.1. Presentación general del trabajo y tema escogido.....	4
1.2. Población diana y a quien va dirigido el programa.....	5
1.3. Justificación	
1.3.1. Población y tema.....	5
1.3.2. Motivación por el tema.....	6
1.3.3. Objetivo de aprendizaje.....	7
1.3.4. En el trabajo encontrarás.....	7

2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA:

2.1. Breve introducción a la psicología positiva.....	9
2.2. Concepto de educación emocional.....	11
2.3. Aproximación al concepto de emoción.....	11
2.3.1. Componentes de la emoción.....	12
2.3.2. La emoción como continuo.....	13
2.3.3. La expresión de la emoción.....	14
2.3.4. Funciones de las emociones.....	15
2.3.5. Breve clasificación de las emociones.....	16
2.3.6. Emociones básicas.....	18
2.4. Emociones positivas / Emociones negativas.....	19
2.4.1. Emociones positivas, fortalezas a potenciar.....	22
2.4.1.1. El optimismo.....	23
2.4.1.2. La risa y el humor.....	24
2.4.1.3. La creatividad.....	25
2.4.2. Emociones destructivas.....	26
2.4.2.1. El estrés.....	26
2.4.2.2. La ansiedad.....	27
2.5. Creencias.....	28
2.5.1. Creencias Racionales / Creencias Irracionales.....	30
2.5.2. Distorsiones cognitivas.....	37
2.5.3. Reestructuración Cognitiva.....	41
2.6. La Ira.....	43

2.6.1.	Costes de la ira.....	44
2.6.2.	Falacias en el control de la ira.....	45
2.6.3.	Posibles respuestas una explosión de ira.....	46
2.6.4.	Diversas estrategias para regular la ira.....	47
2.7.	Meditación.....	50
2.7.1.	Meditación en la respiración.....	50
2.7.2.	La práctica de la meditación.....	51
2.7.3.	Enfoques del proceso de meditación.....	52
2.7.4.	Beneficios de la meditación.....	54
3.	DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA	
3.1.	Análisis del contexto donde se aplica el programa.....	57
3.2.	Necesidades identificadas.....	58
3.3.	Objetivos del programa.....	59
3.4.	Temario.....	59
3.4.1.	Sesión 1.....	61
3.4.2.	Sesión 2.....	83
3.4.3.	Sesión 3.....	94
3.4.4.	Sesión 4.....	99
3.5.	Metodología.....	108
3.6.	Proceso de aplicación.....	108
4.	EVALUACIÓN DEL PROGRAMA.....	109
4.1.	Estrategias de evaluación.....	109
4.2.	Evaluación realizada.....	109
4.2.1.	Evaluación de los participantes.....	109
4.2.2.	Evaluación del programa.....	110
4.2.3.	Auto-evaluación.....	110
5.	CONCLUSIONES.....	112
6.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	113

1. INTRODUCCIÓN:

1. 1. Presentación general del trabajo y tema escogido:

Este programa que se encuentra entre tus manos, surge con la intención de traspasar una serie de aprendizajes proporcionados por la práctica de la Meditación Vipassana. Aprendizajes que, para mi sorpresa y alegría, he visto reflejados a lo largo del curso, en las clases del MEEB. Por ello el trabajo aquí realizado, es un intento de justificar, a través del modelo de la Educación Emocional, una serie de conocimientos adquiridos por la práctica de esta técnica de meditación. Con la ilusión de tratar de introducir a los receptores de este programa, una serie de conceptos y experiencias que han influido positivamente en mi vida, ayudándome a llevar una vida más plena, más feliz, con menor sufrimiento.

Me gustaría, que la implementación de este programa, sirviera para que los participantes adquirieran unas bases de conciencia emocional, regulación emocional y gestión emocional. Ya que creo que un mayor autoconocimiento de nuestras emociones puede prevenir futuros problemas mentales. Dado que si el estado emocional de una persona determina la forma en que percibe el mundo y construimos nuestro mundo de forma lingüística, nuestra visión del mundo estará influida por nuestros pensamientos, hecho por el cual me parece primordial trabajar en la línea de construir un pensamiento limpio, positivo, constructivo. Si comparamos nuestro pensamiento con un campo, las emociones positivas serían el pesticida que ayudaría a que las malas hierbas no pudieran crecer, así los pensamientos negativos no se enraizarían, ni crecerían. Y las emociones positivas son también el fertilizante, que ayuda a crecer a las semillas que caen, en forma de oportunidad. Es nuestra actitud la que abona de forma propicia la tierra. Debemos potenciar el pensamiento positivo y regular el negativo.

Las emociones raras veces se dan solas, casi siempre se dan varias de ellas, como si de un conglomerado se tratara, hecho que puede hacer que nos sintamos confusos. Al ser conscientes de nuestras emociones en el momento en que se producen, al aprender a sentirlas, acogerlas e identificarlas, podremos ir desmontando ese conglomerado confuso y con práctica sabremos que emociones tenemos en el momento en que se den estas, lo que nos ayudará a no acumularlas, a no ir sumando carga emocional, que pueda traducirse en un estado emocional negativo, más perjudicial para nuestra salud mental y física.

1.2. Población diana y a quien va dirigido el programa:

El programa se crea para implementarlo en un equipo de técnicos educativos, del centro de discapacitados psíquicos Montserrat Betriu.

Es un programa que podía extenderse a todo tipo de población, aunque este dirigido especialmente a personas que desempeñan funciones de ayuda a otras personas, por el mayor desgaste físico y psíquico que esto conlleva.

1.3. Justificación.

1.3.1. ¿Por qué esta población y este tema?:

He escogido este equipo de profesionales, porque desempeñan un trabajo que requiere estar diariamente al 100%, física y psíquicamente. Son el apoyo de personas que no son autónomas, funcionando como su extensión, sus brazos tienen que manipular donde los de ellos no llegan, tienen que saber poner los límites justos, donde los usuarios no los encuentran. En muchas ocasiones tienen que hacer de mediadores entre usuarios, sin olvidar valorar la discapacidad de cada uno y sus derechos como individuos, destacando el de privacidad y potenciando su autonomía. Tienen que estar presentes, acompañándolos en su día a día. Necesitan tener las ideas claras, la mente despejada, cosa que no es siempre fácil, dadas las diversas exigencias a las que tienen que hacer frente simultáneamente, por lo que están expuestos a momentos de estrés, ansiedad y frustración de forma diaria.

A lo largo del día estas emociones negativas que se van generando, quedan como sedimentos, creando una base de tristeza, de ansiedad, sin que en muchos casos seamos conscientes de que esto está ocurriendo en nosotros. Sin embargo aunque no seamos conscientes repercute en el trato con los compañeros y usuarios. Ya que al surgir estas emociones y no reconocerlas en si mismas, ni ser conscientes de su causa, hace que traslademos su expresión en momentos que no eran los causantes de las mismas. Por ejemplo, podemos al sentirnos irritados por un suceso, no decir nada, al cabo de unas horas un compañero nos comenta algo que no nos sienta muy bien, y tampoco decimos nada, y de esta forma vamos sumando emociones negativas, que aumentan

nuestro estado de ansiedad, de arousal, de reacción.

1.3.2. ¿Qué me motiva del tema?:

Creo que la Educación Emocional, nos ofrece una serie de herramientas, muy valiosas, para aprovechar nuestra vida al máximo, no me refiero a que vivamos frenéticamente por encima de nuestras posibilidades, si no que aprendamos a explotar todas nuestras capacidades, todas nuestras oportunidades. Que aprendamos a lidiar con el sufrimiento, hecho que es inevitable que aparezca tarde o temprano en nuestras vidas, pero que puede ser una experiencia que nos enseñe a madurar. Además creo que la perspectiva desde la que trabaja la Educación Emocional, nos abre un nuevo abanico de posibilidades, invitándonos a mirar desde otra óptica esta época de cambios en que nos hayamos. Considero que tener una actitud positiva hace que estés predispuesto a aprender de todo lo que te ocurre, tanto los acontecimientos se valoren en una primera instancia como positivos o como negativos, tomarse los contratiempos como un reto a superar nos aportará más que no quedarnos lamentándonos por nuestra mala suerte. Aprender a aceptar lo que realmente no esta en nuestras manos cambiar, hará que invirtamos todas las energías en conseguir nuestras metas.

Por ello no concibo que podría ser más interesante que aprender a vivir lo mejor posible, y es ésta mi mayor motivación, aprender y poder enseñar a otras personas, una serie de herramientas gratuitas, que aprenderán bajo su compromiso, y les ayudarán a llevar una vida más plena. A tomarse los obstáculos del camino como retos a superar y de los cuales aprender.

Las emociones positivas como la alegría, el amor, el humor o el agradecimiento, nos acercan al bienestar emocional. Experimentar un mayor número de ellas potencia una buena salud mental. Entendiendo una persona mentalmente sana aquella que se encuentra a gusto con ella misma, esta a gusto con los otros y sabe encarar las dificultades que presenta la vida.

La construcción de climas emocionalmente positivos, nos ayuda a contrarrestar los efectos nocivos de las emociones negativas, como la ira, la ansiedad, el estrés, el miedo, que nos alejan del bienestar emocional.

Creo en la necesidad de empezar a tomarnos la vida con menos exigencias y menos competitividad. Erradicar la culpa, herencia del cristianismo. Permitirnos sentir y tomar decisiones

desde el corazón, desde nuestra coherencia interna. Devolverle protagonismo a la intuición. Tomarnos la risa como un asunto serio. Valorar el juego, la música, el baile. Perder los miedos. Recuperar el tiempo, en el que transcurre nuestra vida, coger las riendas de la misma. Encontrar espacios para respirar, para conectar con nosotros mismos, para escuchar nuestro cuerpo. Buscar nuestro centro y encontrar un equilibrio que nos permita sentirnos a gusto, con nosotros y con la vida. Para así ser más libres y más responsables, de nosotros mismos y de las acciones que realizamos.

Y todo ello conlleva un aprendizaje, en el que los primeros pasos que deberíamos dar, empiezan en la toma de conciencia de nuestras propias emociones. Para identificarlas, acogerlas, regularlas y gestionarlas. Y a partir de ahí comenzar a andar, después a correr más tarde a volar. ¡Teniendo toda una vida por delante para ello!

1.3.3. Mi objetivo de aprendizaje:

Saber recoger, explicar, sintetizar y transmitir posteriormente, una serie de conocimientos contemplados dentro de la educación emocional, que yo considero básicos para una buena salud mental, dada mi propia experiencia.

Verme en la situación de comunicarme delante de un grupo de personas que viene para aprender conmigo, lo que considero una gran responsabilidad.

Evaluar si he sabido identificar las necesidades del centro en el que se ha impartido el curso.

1.3.4. En este trabajo encontrarás...

Distintos puntos que considero relevantes en un programa de alfabetización emocional.

Encontramos en primer lugar la fundamentación teórica, con una breve introducción a la psicología positiva y al concepto de educación emocional.

Trabajaremos conceptos básicos como el proceso de formación de las emociones y los componentes de las mismas.

Explicaremos el peso que nuestras creencias tienen en la formación de las emociones, según la perspectiva de la TREC, (Terapia Racional Emotivo-Conductual) creada por Albert Ellis. Diferenciaremos entre creencias racionales e irracionales. Nos acercaremos a una serie de pautas y alternativas, que nos pueden ayudar a detectar nuestros pensamientos disruptivos, aquellos que nos alejan de un mayor bienestar, para cambiarlos por otros pensamientos más adaptativos. Veremos la reestructuración cognitiva como herramienta de cambio de estas distorsiones negativas.

Veremos las funciones de las emociones positivas y negativas. Así como la clasificación de las mismas, tomada de Rafel Bisquerra.

De las emociones básicas, haremos especial hincapié en la ira, la emoción primaria negativa más observada dentro de nuestra sociedad. Veremos sus diversas respuestas y distintas estrategias para regularla, siendo la meditación la técnica preventiva por excelencia, ya que a través de la práctica de la misma, podemos aprender a no reaccionar ciegamente, a los estímulos que desencadenan en nosotros un sentimiento determinado

Leeremos sobre la meditación y los beneficios de esta, como herramienta de auto-observación y regulación emocional. Introduciremos los distintos enfoques psicológicos que nos explican como a través de la práctica continua de la meditación, podemos llegar a la auto-observación de nuestros propios procesos mentales, lo que nos ayuda a identificar nuestras propios constructos cognitivos y nuestras emociones. Aprendiendo a observar los pensamientos como procesos mentales y no como realidades en si mismas. Procesos mentales que están influenciados por nuestros genes, nuestra educación, nuestro entorno.

Hablaremos del optimismo, la risa, el humor y la creatividad como fortalezas a potenciar.

Podremos ver el análisis del contexto en el que se aplica el programa, las necesidades identificadas, los objetivos del mismo, el temario y la metodología, el proceso de aplicación y las estrategias de evaluación. Concluyendo con las referencias.

2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA:

2.1. Breve Introducción a la Psicología Positiva.

Martín Seligman, (2002:41) ex presidente de la APA, (Asociación Americana de Psicología) y padre de la psicología positiva, opina que la psicología tradicionalmente tenía 3 objetivos. El primero era la cura de los trastornos mentales. El segundo consistía en hacer que la vida de las personas fuera más feliz, más productiva (interpretado como el desarrollo de una mejor gestión de los posibles conflictos en las relaciones laborales, lo que se traduce en un mayor rendimiento) y una vida más plena. El tercero era identificar y desarrollar el talento y la inteligencia de las personas.

Sin embargo los diversos acontecimientos que se dieron durante la Segunda Guerra mundial, llevaron a la psicología a centrarse exclusivamente en el estudio de lo patológico, en corregir los defectos y arreglar aquello que ya se había “roto”. Aparcando dos de sus objetivos y centrándose, exclusivamente, en el trastorno mental y el sufrimiento humano.

La psicología positiva es una reciente rama de la psicología. Busca comprender los fenómenos que subyacen a las cualidades y emociones positivas del ser humano, fundamentándose en la investigación científica. Con el objetivo de aportar nuevos conocimientos que ayuden a solucionar problemas de salud mental y que ayuden a alcanzar mejor calidad de vida y bienestar.

En palabras de Seligman *“Entre sus objetivos están el estudio de las bases psicológicas del bienestar y la felicidad, los rasgos que nos permiten superar con éxito situaciones vitales difíciles, o la aplicación de estrategias efectivas para potenciar cualidades positivas como el optimismo, la satisfacción vital o las emociones positivas en nuestras vidas.”*

De modo muy breve, recordaré que Seligman defiende que todos tenemos unas *fortalezas*. Cada individuo tiene unas cuantas predominantes, estas son las *fortalezas personales* que nos caracterizan. Si desarrollamos estas fortalezas personales, tendremos una satisfacción personal mayor. Así mismo, si actuamos en concordancia con ellas, en nuestra vida diaria, llevaremos una *buena vida*. Pudiendo alcanzar gratificaciones abundantes y una felicidad verdadera, auténtica. Si además empleamos las fortalezas y virtudes características, al servicio de algo que trascienda nuestra persona, estaríamos hablando de una *vida significativa*.

Las fortalezas identificadas son:

1. Curiosidad/Interés por el mundo
2. Amor por el conocimiento
3. Juicio/Pensamiento crítico/Mentalidad abierta
4. Ingenio/Originalidad/Inteligencia/Práctica/Perspicacia
5. Inteligencia social/ Inteligencia personal/Inteligencia emocional
6. Perspectiva
7. Valor y Valentía
8. Perseverancia/Laboriosidad/Diligencia
9. Integridad/Autenticidad/Honestidad
10. Bondad y Generosidad
11. Amar y dejarse amar
12. Civismo/Deber/Trabajo en equipo/Lealtad
13. Imparcialidad y equidad
14. Liderazgo
15. Autocontrol
16. Prudencia/Discreción/Cautela
17. Humildad y modestia
18. Disfrute de la belleza y la excelencia
19. Gratitud
20. Esperanza/Optimismo/Previsión
21. Espiritualidad/Propósito/Fe/Religiosidad
22. Perdón y clemencia
23. Picardía y sentido del humor
24. Brío/Pasión/Entusiasmo.

(El interesado en conocer las suyas puede realizar el cuestionario VIA de fortalezas personales, que encontraremos en www.authentic happiness.com)

Según Beatriz Vera, uno de los futuros retos de la psicología positiva, es desarrollar programas de intervención que faciliten el desarrollo de los recursos que ya tenemos las personas, grupos y comunidades. El impacto de estos tendría efectos positivos individuales, y efectos sociales beneficiosos, en un mundo complejo que constantemente presenta nuevos retos para sus habitantes. Es en esta línea, en la que trabaja la educación emocional y en la que trato de desarrollar mi programa de alfabetización emocional. Como herramienta que ayude al desarrollo personal.

2.2. Concepto de Educación Emocional.

La educación emocional *es considerada el proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social.* (Bisquerra. R. 2008:243)

2.3. Aproximación al concepto de emoción:

El estado emocional de una persona determina la forma en que ve el mundo.

Una emoción se produce cuando recibimos un estímulo. La información sensorial llega a los centros emocionales del cerebro. Como consecuencia, se produce una respuesta neurofisiológica. El cerebro interpreta la información y predispone al organismo para responder.

La palabra emoción proviene del latín *movere* (mover), con el prefijo *e*, que puede significar mover hacia fuera, sacar fuera de nosotros mismos (*ex.movere*). Lo que nos sugiere que la tendencia a actuar está presente en cada emoción. (...) Los diversos estudiosos del tema están de acuerdo (en general) en que la emoción se trata de “*Un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan habitualmente como respuesta a un acontecimiento externo o interno.*” (Bisquerra, 2008:61)

Es decir, para que se produzca una emoción, en primer lugar tiene que darse un acontecimiento, un *estímulo externo o interno*, del cual realizaremos una *valoración primaria o automática*. Si valoramos el acontecimiento como un avance hacia un objetivo, entonces valoraremos la emoción como positiva, por contra si valoramos el acontecimiento como un obstáculo, nuestra valoración será negativa.

Después realizaremos una *segunda evaluación o evaluación cognitiva*, según creamos que tenemos o no tenemos, los recursos necesarios para hacer frente al acontecimiento. Si nos creemos en posesión de esos recursos, la respuesta fisiológica será de menor intensidad que si no creemos

tener esos recursos.

Entre los distintos aspectos que tenemos que considerar en las emociones destacamos, compartiendo la opinión de Redorta, Obiols, Bisquerra (2006:25) los siguientes:

La emoción es un estado afectivo subjetivo: nos afecta de forma individual y hace que nos sintamos rabiosos o felices.

La emoción es una respuesta biológica: hablamos de reacciones fisiológicas que preparan al cuerpo para una acción adaptativa al entorno.

La emoción es un aspecto funcional: igual que el hambre o la sed tiene una función de equilibrio fisiológico.

La emoción es un fenómeno social: se expresan, constituyen comunicación, por tanto se orientan hacia la interacción con los demás.

2.3.1. Componentes de la emoción.

Consideramos 3 componentes en una emoción: neurofisiológico, conductual y cognitivo.

La vivencia de una emoción tiende a ir acompañada de respuestas fisiológicas, estas suelen darse en forma de comunicación no verbal. Como rubor, sudoración, sequedad de boca, secreciones hormonales, cambio en el ritmo de la respiración, en la intensidad de la misma, liberación de distintos neurotransmisores, aumento o disminución de la presión sanguínea, etc. Son reacciones involuntarias que el sujeto no puede controlar, aunque si puede prevenir a través de técnicas apropiadas, como la relajación. Esta serie de respuestas se consideran el *componente neurofisiológico* de la emoción.

Como consecuencia de emociones intensas se pueden producir problemas de salud (taquicardia, hipertensión, úlcera, estrés, etc.) Redorta, Obiols, Bisquerra, (2006:25) Por ello el interés en aprender a regularlas.

Consideramos el *componente comportamental* a las expresiones faciales, el lenguaje no verbal, el tono de voz, el volumen, el ritmo, los movimientos del cuerpo, etc. Son reacciones que aportan información sobre el estado emocional de un individuo, permitiendo inferir a un observador que tipo de emoción está experimentado el sujeto observado. Estas reacciones son voluntarias, es decir podemos disimularlas o exagerarlas mediante entrenamiento, con mayor o menor dificultad.

Por ejemplo en el caso las expresiones faciales, el control voluntario es más difícil, ya que surgen de la actividad controlada de 23 músculos, que conectan directamente con los centros de procesamiento de las emociones.

El *componente cognitivo*, es la vivencia subjetiva que solemos denominar sentimiento. Es en ésta sensación consciente, en la que nos basamos para calificar un estado emocional y ponerle nombre.

El continuo intento por etiquetar nuestras emociones, puede hacer que nuestros sentimientos se limiten por el lenguaje. Por eso considero una gran ventaja el desarrollar un amplio conocimiento sobre las emociones, para de este modo poder clasificar un mayor número de sentimientos, hecho que se traduce en un mayor auto-conocimiento de nuestro estado emocional propio y ajeno. Un pobre conocimiento sobre nuestras emociones, puede hacernos sentir confusión, al darse varias emociones conjuntamente y no saberlas identificar, nos dificultará reconocer que nos ocurre en ese momento determinado, que estamos sintiendo.

Hay una interacción continua entre emoción, pensamiento y acción. Las emociones, influyen en lo que pensamos y en lo que hacemos. A su vez, los pensamientos influyen en la forma de experimentar las emociones y en las acciones. Pero, además, las acciones repercuten en el pensamiento y en la emoción. (Redorta, Obiols, Bisquerra, 2006: 27)

2.3.2. La emoción como un continuo.

Compartiendo la clasificación que aparece en Bisquerra (2008). Podemos diferenciar entre emoción, episodio emocional, sentimiento, afecto, estado de ánimo, rasgo de personalidad. Pudiéndolo considerar como un continuo.

Llamamos *Episodio Emocional*, a diversos estados emotivos que se suceden a un mismo acontecimiento, varias emociones que se pueden confundir como una sola. Si se alarga puede convertirse en un sentimiento.

El *Sentimiento*, es la emoción hecha consciente, comienza con la emoción y se puede alargar según la voluntad de acortar el sentimiento o alargar su duración. Sentimiento y afecto pueden

considerarse sinónimos.

Los *Estados de Ánimo*, son de mayor duración y menor intensidad que las emociones, no suelen responder a un estímulo inmediato, si no que tienen que ver con las experiencias de la vida. En la medida que se tengan estados de ánimo negativos intensos pueden darse desórdenes emocionales que deberán ser tratados por especialistas.

Consideramos *Rasgo de personalidad* en el momento en que un estado de ánimo caracteriza el comportamiento de una persona.

2.3.3. La expresión de la emoción:

La emoción nos predispone a actuar. Esta predisposición a la acción se refleja por un estado de excitación súbita, acompañado de reacciones fisiológicas. Provocado por objetos o pensamientos cargados de significado.

Cada emoción específica presenta un abanico de posibilidades que la caracterizan. A continuación expondremos una relación de las acciones características de algunas emociones.

EMOCIÓN	ACCIÓN
Miedo	Huir, protegerse, gritar.
Ira	Atacar, oponerse, asaltar, herir, insultar.
Tristeza	Llorar, querer estar solo, no hacer nada.
Aversión	No querer tener nada que ver ni hacer con esa persona, querer estar lo más lejos posible.
Interés	Observar, prestar atención, comprender.
Desinterés	No me incumbe, no prestar atención.
Sentirse ante un reto o dificultad	Conquistarlo.
Atracción	Acercarse, establecer contacto, querer estar cerca, estar receptivo.
Preocupación	No poderse concentrar u ordenar los pensamientos.
Autocontrol	Soportar la situación, sensación de dominio, tener las riendas.
Compasión	Querer ayudar, cuidar.
Sentirse ridículo	Querer desaparecer.

Bloqueo emocional	Sentirse inhibido, paralizado, congelado.
Vergüenza	Ruborizarse o temor a ello.
Sometimiento	No oponerse, rendirse a los deseos del otro.
Apatía	Falta de interés, no querer hacer nada.
Incapacidad	Irse, renunciar, darse por vencido.
Disgusto	Interrumpir el contacto con el exterior.
Impotencia	Querer hacer algo y no saber que, sentirse incapaz, indefenso.
Nerviosismo	Estar excitado, inquieto, no poder estar parado.
Alegría	Querer moverte, estar exuberante, cantar, saltar, emprender algo.
Humor	Tener ganas de reír, reírse.
Bienestar	Sentir que todo va bien, no sentir la necesidad de hacer algo, descansar.

Fuente: Bisquerra (2000)

Ésta predisposición a la acción recibe el nombre de Orexis.

La respuesta que nosotros demos dependerá de la valoración que realicemos de la emoción. Según la teoría de la evaluación de Scherer (1999) citada por Bisquerra. R. (2008:41) las valoraciones se producen en fracciones de segundo y en ellas intervienen conocimientos previos, creencias, objetivos personales, percepción del ambiente, gente implicada, momento en que se producen, etc. Podemos decir que la vivencia de la emoción, depende de aquello que es importante para nosotros.

Reflexionemos entonces sobre la posibilidad que tenemos de reeducarnos para valorar los acontecimientos de forma más positiva. Podremos cambiar la acción predispuesta, por ejemplo me puedo encolerizar por el comentario de alguien y sentir la impulsividad de agredirle, pero con entrenamiento, puedo regular esta impulsividad y aprender a dar otras respuestas que no sean agresivas.

El control de la propia expresión emocional es una de las respuestas que podemos dar, siendo la inhibición de una agresión una posible expresión de la misma.

2.3.4. Función de las emociones.

Como hemos comentado en el punto anterior las emociones preparan para la acción, para dar

una respuesta adaptativa ante una situación determinada. Todas las emociones tienen la función de ayudarnos a adaptarnos, de ayudarnos a sobrevivir. Según Bisquerra (2008:91)

Las funciones más relevantes son las siguientes:

Función adaptativa: facilitar la adaptación de una persona al ambiente. Dada una situación determinada, se activará la emoción que mejor nos predisponga a actuar en aquella situación.

Las emociones nos predisponen a enfrentar o a huir de las situaciones. Por ejemplo si voy por el bosque y voy a pisar una serpiente. El objeto del peligro (la serpiente) desencadenará en mí una triple respuesta: fisiológica (sudores, taquicardias), cognitiva (etiquetaré la emoción como miedo) y comportamental (si alguien me viera en ese momento, seguramente percibiría en la expresión de mi cara y mi cuerpo que tengo miedo). Todo ello predispondrá a una acción, en este caso seguramente huir. Esta predisposición a la acción se resume en la expresión “*fight or fly*” lucha o vuela, que refleja los dos comportamientos básicos para asegurar la supervivencia. Luchó, si valoro que estoy en condiciones de hacer frente a la situación, huyo si valoro el peligro como superior a mis habilidades para hacerle frente.

Función de motivación: la emoción predispone a la acción, lo cual es una forma de motivación.

Función de información: nos comunica a nosotros mismos como nos sentimos, a la vez que puede proporcionar información a otros individuos sobre nuestras intenciones.

Función social: las emociones comunican como nos sentimos y pueden influir en la respuesta que recibimos de los demás. Nuestro receptor recibirá una serie de señales que le permitirán inferir nuestra emoción, a través de la valoración que realice de la misma, se predispondrá a actuar de una forma u otra. Por ejemplo si nos nota tensos, seguramente él a su vez estará más alerta que si nos percibe totalmente relajados.

Las emociones se contagian.

2.3.5 Breve clasificación de las emociones:

Como hemos comentado en el punto anterior las emociones se activan a partir de las

valoraciones que realizamos, estas valoraciones dependen de cada persona. Algunas personas tienden a valorar la emoción positivamente, otras negativamente. Viviremos la emoción más o menos intensamente según esta valoración, la cual se puede modificar a través del aprendizaje.

Las *emociones negativas* se viven como desagradables si se ven como un obstáculo para llegar a una meta. Se experimentan cuando se bloquea una acción, ante una amenaza o una pérdida. Estas emociones requieren energías y movilización para afrontar la situación de manera más o menos urgente.

Las *emociones positivas* se valoran como agradables, se experimentan cuando representan un avance hacia el logro de una meta.

No hablaremos en términos de emociones buenas o malas, ya que todas las emociones son buenas, el problema puede ser lo que hagamos con ellas. En inglés hay aproximadamente unas quinientas emociones registradas.

Los distintos autores están de acuerdo en tres **emociones básicas**, que están presentes en todas las culturas, a lo largo de toda la historia y también presentes en animales superiores. Estas son: El miedo, la ira y la tristeza. Nos detendremos en ellas más adelante.

(El amor, es entendido individualmente de forma diferente, según la cultura y la época.)

A continuación la clasificación de las emociones hecha desde la Educación Emocional.
(Bisquerra, R. 2008: 96)

1. Emociones negativas.

Ira: Ofensa contra mí o lo mío que me disminuye.

Rabia, cólera, rencor, odio, furia, indignación, resentimiento, aversión, exasperación, tensión, excitación, agitación, acritud, animadversión, animosidad, irritabilidad, hostilidad, violencia, enojo, celos, envidia, impotencia.

Miedo: Un peligro físico real e inminente, concreto y arrollador.

Temor, horror, pánico, terror, pavor, desasosiego, susto, fobia.

Ansiedad: Enfrentarse a una amenaza incierta, existencial.

Angustia, desesperación, inquietud, estrés, preocupación, anhelo, desazón, consternación, nerviosismo.

Tristeza: Experimentar una pérdida irreparable.

Depresión, frustración, decepción, aflicción, pena, dolor, pesar, desconsuelo, pesimismo, melancolía, autocompasión, soledad, desaliento, desgana, morriña, abatimiento, disgusto, preocupación.

Vergüenza: Fracasas en vivir de acuerdo con el yo ideal.

Culpabilidad, timidez, inseguridad, vergüenza ajena, bochorno, pudor, recato, rubor, sonrojo, verecundia

Aversión: hostilidad, desprecio, acritud, animosidad, antipatía, resentimiento, rechazo, recelo, asco, repugnancia.

2. Emociones positivas:

Alegría: entusiasmo, euforia, excitación, contento, deleite, diversión, placer, estremecimiento, gratificación, satisfacción, capricho, éxtasis, alivio, regocijo,

Humor (provoca: sonrisa, risa, carcajada, humor)

Amor: Desear o participa en afecto, habitualmente pero no necesariamente recíproco.

Afecto, cariño, ternura, simpatía, empatía, aceptación, cordialidad, confianza, amabilidad, afinidad, respeto, devoción, adoración, veneración, enamoramiento, agape, gratitud.

Felicidad: Hacer progresos razonable hacia el logro de un objetivo.

Gozo, tranquilidad, paz interior, dicha, placidez, satisfacción, bienestar.

3. **Emociones ambiguas:** *Sorpresa, Esperanza* (temer lo peor pero ansiar lo mejor), *Compasión* (sentirse afectado por el sufrimiento de otro y desear ayudar.).

4. **Emociones estéticas.** (Las que se dan cuando reaccionamos ante ciertas manifestaciones artísticas)

2.3.6. Emociones básicas:

Las tres emociones básicas en las que los autores están de acuerdo según recoge Bisquerra en su obra de Educación Emocional y Bienestar, que hemos comentado anteriormente:

El miedo: se experimenta ante un peligro real e inminente. Es activado por amenazas a nuestro bienestar físico o psíquico. Ante la experiencia de miedo nuestro organismo reacciona

rápidamente, movilizando una gran cantidad de energía, preparando el cuerpo para una respuesta de ataque o huida. Si la reacción es excesiva, la eficacia disminuye, ya que a mayor activación mejor rendimiento, pero siempre que no se sobrepase el nivel óptimo, a partir del cual a medida que aumenta la activación disminuye el rendimiento, pudiéndose producir un bloqueo emocional y entorpeciendo la acción.

El miedo es una emoción que está muy presente en este momento actual en que vivimos, donde ya no experimentamos miedo ante el ataque de un león, pero si nos encontramos diariamente condicionados por miedos psicológicos del mundo en que vivimos. Como puede ser el miedo a perder el trabajo, a no gustar al jefe, a que tu hijo sufra algún daño, etc. Tema en el que no entraré más allá de este comentario, ya que nos extenderíamos en exceso y no es el tema central del trabajo.

La tristeza: suele desencadenarse ante la pérdida de algo que se valora como importante. La consideramos más un estado de ánimo, que una emoción aguda. Es una respuesta a un suceso pasado y se asocia al llanto. Puede producir una pérdida de placer en actividades que habían sido gratificantes hasta el momento. No suele comportar ningún tipo de acción, característicamente se reduce la actividad. Actúa como llamada de ayuda. La cohesión social y el sentimiento de pertenencia al grupo son formas de afrontamiento de la tristeza.

La ira es la emoción negativa más común y observada dentro de nuestra sociedad. Es una reacción de irritación, furia, cólera por la indignación de ver vulnerados nuestros derechos. Es uno de los principales activadores de la violencia, es la emoción potencialmente más peligrosa ya que su función es destruir. La agresividad es innata, más en los hombres que en las mujeres. Adaptativamente la ira nos alerta de los peligros, nos puede impulsar, motivar, ayudarnos a aprender que es lo que nos hace daño, nos ayuda a defendernos ante un ataque. La ira correlaciona con problemas cardiovasculares y de tensión. Activa los mecanismos de autodefensa. Le dedico un apartado más adelante.

2.4. Emociones Positivas / Emociones negativas.

Si apelamos a nuestra filogénesis, vemos como nuestros antepasados vivían en contacto directo con la naturaleza y todos los seres que en ella conviven. En su día a día predominaba la lucha para la supervivencia. Por ello se ha considerado que las emociones negativas han jugado un papel más importante en la adaptación. Pues preparan nuestro organismo de forma óptima, para dar

la respuesta más adecuada, aquella que nos mantenga con vida. En ese momento, la respuesta más adaptativa oscilaba entre atacar o huir. (cómo hemos comentado antes el mecanismo de “*flight or fly*”) Por esto a las emociones negativas se las ha considerado más necesarias para la supervivencia que las positivas.

Queda reflejado al observar las taxonomías científicas de las emociones, donde encontramos tres o cuatro emociones negativas por cada emoción positiva. Se refleja en el lenguaje cotidiano, donde vemos que tenemos mayores dificultades para nombrar emociones positivas.

La diferencia en el estudio de emociones negativas y positivas se debe a varios factores:

Obviar las emociones negativas puede desencadenar un problema de mayor magnitud, ya que las emociones negativas nos mandan señales de alarma, de que algo no funciona 100% bien.

Tenemos tendencia natural a estudiar aquello que amenaza nuestro bienestar, centrando el interés de estudio en aquellas emociones que hay, que ayudan a hacer frente a problemas inmediatos.

Las emociones negativas disponen de configuraciones faciales específicas y propias que hacen posible su reconocimiento universal. Mientras que las emociones positivas no desencadenan respuestas faciales únicas y características, motivo por el cual es más difícil su estudio. Ekman (1989) citado por Vera, B. (2006).

Influye también que los investigadores siempre se han acercado al estudio de las emociones positivas desde el marco de las emociones negativas. Desde esta definición las emociones están asociadas a impulsos de acción. Las emociones negativas tienen un obvio valor adaptativo, ofrecen soluciones a los diferentes problemas con que se viene encontrando la humanidad desde el principio de sus días. Por contra el valor adaptativo de las emociones positivas es más difícil de explicar y ha sido ignorado durante años.

¿Por qué han permanecido las emociones positivas con nosotros, a lo largo de miles de años de evolución, si no existiera su valor adaptativo?

Como respuesta ante esta pregunta, Barbara Fredrickson, citada por Seligman (2002:64) y que fue galardonada con el Premio Templeton de Psicología Positiva (que es el más lucrativo de la

psicología) afirma que las emociones positivas tienen un objeto fabuloso en la evolución. Y este es ampliar nuestros recursos intelectuales, físicos y sociales y hacerlos más perdurables, acrecentar las reservas a las que podemos recurrir cuando se nos presenta una amenaza o una oportunidad. Cuando estamos de talante positivo, las personas como nosotros mejoran, y la amistad, las relaciones amorosas y las coaliciones tienen más probabilidad de prosperar. Nuestra actitud mental es expansiva, tolerante y creativa. Estamos abiertos a nuevas ideas y experiencias. En resumen, podemos decir que las emociones positivas resuelven problemas relacionados con el crecimiento personal y el desarrollo. La experimentación de emociones positivas lleva a estados mentales y modos de comportamiento que de forma indirecta preparan al individuo para afrontar con éxito las dificultades y adversidades venideras.

De este modo, las emociones positivas, nos ayudan a solventar problemas generados por las emociones negativas y sobreponernos a momentos de mayor dificultad, pudiendo llegar a salir fortalecidos de ellas. Según este modelo las emociones positivas pueden ser canalizadas hacia la prevención, el tratamiento y el afrontamiento, de forma que se transformen en verdaderas herramientas para afrontar problemas.

Las emociones positivas potencian...

La salud.

Fortalecen el sistema inmunológico. Los efectos de las emociones positivas van más allá de la vivencia agradable y positiva de la emoción. Tienen efectos neurofisiológicos, segregan diversas sustancias químicas (dependiendo de la emoción de la que se trate). Evidencia que sabemos a través de la Psiconeuroinmunología (PNI), que es la ciencia que se encarga de estudiar las influencias recíprocas entre la mente y los sistemas inmunitario, endocrino y nervioso. O lo que viene siendo lo mismo entre las emociones, la bioquímica cerebral y el sistema inmunitario.

El estado emocional puede afectar al desarrollo de muchas enfermedades. Por ejemplo una persona entusiasta y con actitudes positivas estimula la secreción de la Norepinefrina, una catecolamina que utiliza los mismos receptores químicos que las células que son atacadas por el virus del resfriado, virus que solo puede proliferar si los receptores están libres. (Bisquerra, R. 2008:56)

La fortaleza psicológica y la resiliencia.

Resiliencia se considera a la capacidad de resistencia a la adversidad traumática y la recuperación positiva de las personas. (Seligman, 2005)

Durante mucho tiempo se ha tendido a patologizar, a considerar como disfunciones, los acontecimientos traumáticos, asumiendo que dejaban heridas psicológicas. No obstante observamos que parte de la población que vive una situación traumática consigue superarla, e incluso seguir viviendo y desenvolviéndose en un nivel superior. Como si el trauma vivido y superado hubiera desarrollado recursos latentes e insospechados. Viendo esto podemos decir que la respuesta de resiliencia no es patológica, al contrario, indica un ajuste saludable a la adversidad

Las relaciones sociales.

La vivencia de emociones positivas hace que seamos más benevolentes con nosotros mismos. Nos expresemos más amablemente delante de los otros. Tengamos mayor interés en entablar conversación. Seamos más sociables, cooperativos y solidarios. Estas afirmaciones anteriores son recogidas por Cabero, M. (2010) citadas por diversos autores.

Al ver como los beneficios de las emociones positivas como la alegría, el amor, el humor o el agradecimiento, nos acercan al bienestar emocional. Trataremos de potenciarlas e intentaremos minimizar los efectos de las emociones negativas. En resumen experimentar un mayor número de emociones positivas potencia una buena salud mental. (Entendemos como persona mentalmente sana aquella que se encuentra a gusto con ella misma, está a gusto con los otros y sabe encarar las dificultades que presenta la vida.)

2.4.1 Emociones positivas, fortalezas a potenciar.

Estamos condicionados por la química cerebral, pero muchos de nuestros actos y pensamientos pueden modificar la composición neuroquímica del cerebro. Es importante por ello no creer en el primer pensamiento que cruce por nuestra mente. Los pensamientos influyen en la segregación de neurotransmisores. Por ejemplo en la depresión (estado de ánimo en el que predomina la emoción negativa), se da una baja actividad del neurotransmisor serotonina. Contrariamente, cuando recibimos un abrazo, nuestros niveles de oxitocina en sangre aumentan.

Con esto me gustaría defender los beneficios que podemos tener si trabajamos hacia una actitud positiva. En palabras de Seligman. M, (2011:68) *“La actitud positiva nos hace adoptar una forma de pensamiento totalmente distinta a la actitud negativa.”* Y hemos visto como nuestros pensamientos influyen en nuestras emociones, que influyen en la liberación de unos u otros neurotransmisores. Añade el autor que *“un estado anímico positivo mueve a las personas a adoptar una forma de pensar creativa, tolerante, constructiva, generosa, relajada, lateral, es un pensamiento que tiene por objeto pensar bien, no pensar mal”*.

A veces parece que porque estemos instalados en una emoción negativa baja, nos tengamos que quedar en ella, nos cuesta esfuerzo salir, quizá no queramos o no sepamos como hacerlo. Verdaderamente cuesta pero siempre que se quiera se puede cambiar el pensamiento y con el la emoción. *“No hay oscuridad que una vela no pueda iluminar”* Me gusta esta cita, dado que podemos hacer una metáfora con las emociones. Las emociones negativas, podrían ser la oscuridad, que hace que quizás nuestra vida no sea tan feliz como nos gustaría. Las emociones positivas serían la luz de la vela. Por muy fuertes que sean las emociones negativas que experimentemos, siempre cabe la posibilidad de apartarlas, de contrarrestarlas con una positiva. Si conseguimos vivenciar una emoción positiva, la negativa ya estará desapareciendo en ese momento, por qué es difícil que si sintamos una, podamos sentir también la otra. Y aunque fuera así, a base de trabajo, podríamos desplazar la negativa, para quedarnos con la positiva. En el momento que hay luz no hay oscuridad, si hay emociones positivas, no las habrá negativas, por esos tenemos que trabajar en potenciar las positivas. La actitud positiva en aras de una mayor felicidad.

Creo que la actitud positiva ante la vida, es clave en la prevención ante enfermedades mentales como la depresión y la ansiedad, que tan en aumento están en nuestra sociedad. Por ejemplo en el siglo pasado, la medida de salud pública más importante, fue que las comadronas comenzaron a lavarse las manos, lo que terminó con la fiebre en los partos. Esta medida de prevención que hoy podemos ver tan lógica, no fue considerada así durante mucho tiempo. Seligman descubrió que enseñando a un niño de diez años la habilidad del pensamiento y la acción optimistas, las probabilidades de depresión durante la pubertad se reducen a la mitad.

2.4.1.1 El optimismo.

Según cita Seligman, Beck (1967) Constató que el pesimismo juega un papel destacado en la

depresión. Surge así el interés por estudiar el **optimismo**, para potenciar una buena salud mental. El concepto de optimismo, es una característica psicológica disposicional, remite expectativas positivas y objetivas de futuro. Correlaciona con variables como la perseverancia, el logro, la salud física y el bienestar.

Las personas optimistas, generalmente, tienen mayor locus de control interno para los sucesos buenos que les ocurren y no así para los negativos. Es decir que ante un acontecimiento valorado como positivo, creerán que en su mayor medida ha sucedido gracias a ellos, mientras que si ocurre un acontecimiento negativo creerán que es culpa de las circunstancias. Esto promueve que las personas optimistas tiendan a tomarse las dificultades como retos. Los individuos más pesimistas, tienden a pensar que los sucesos buenos han sido marcados por circunstancias externas y se consideran responsables de los sucesos negativos.

A las personas optimistas les caracteriza que suelen buscar los beneficios de la experiencia. Tienen una visión realista de si mismas y creen en sus propias posibilidades de ser mejor, crecer y tener una vida feliz. Como creen en un futuro mejor y en el propio desarrollo, crean circunstancias y aprendizajes para que eso pase. Por ejemplo ante una circunstancia adversa se centrarán en identificar que pueden aprender para que en una próxima ocasión no vuelva a suceder, en vez de quedarse en la queja. Se centrarán en ser protagonistas de su propia vida. Ante un suceso adverso su estilo perceptivo sería el siguiente: “Esto cambiará, yo puedo cambiarlo” Creen que las dificultades son temporales. No personalizan, pensarían: “Esto me ha pasado por no prepararme lo suficiente, la próxima vez me prepararé mejor.” Visualizan el éxito, la suerte, lo que irá bien, porque creen que aquello positivo puede suceder. Dan gran valor a las cosas positivas de si mismo y a las que le pasan. Se sienten agradecidos a la vida y a si mismos por lo que viven y son capaces de hacer.

Se suele decir que un optimista es un pesimista mal informado, no es así. Hay estudios que afirman que las personas optimistas pueden ser más sabias en la toma de decisiones, ya que valoran a fondo tanto los riesgos como las oportunidades, mientras una persona más pesimista, valorará más profundamente los riesgos y no tanto las oportunidades.

2.4.1.2. La Risa y el Humor

Si la risa y el humor nos acompañan en nuestra día a día, mejoraran nuestra salud, reduciendo el estrés y la ansiedad, mejorando nuestra calidad de vida y la salud física. Según el

doctor Berc, L. citado en Vera, B. (2006) el humor sirve como válvula interna de seguridad que nos permite liberar tensiones, disipar las preocupaciones, relajarnos y olvidarnos de todo. El sonreír activa los músculos zigomáticos en la comisura de los labios y hacia los pómulos. Este movimiento muscular envía una señal al cerebro que activa la segregación de endorfinas. Experimentos científicos muestran como sonreír o contemplar sonreír activa las defensas, equilibra los hemisferios cerebrales y tonifica todo el organismo. Incluso la sonrisa construida artificialmente por uno mismo produce efectos beneficiosos. Con solo mantener 15 minutos la sonrisa aunque sea artificial, el organismo entra en un proceso complejo bioeléctrico, que acaba floreciendo en otra percepción de si y el entorno. La sonrisa generada artificialmente termina convirtiéndose en una sonrisa auténtica. En la risa participan todos los principales sistemas, muscular, respiratorio, nervioso, cardíaco, cerebral, digestivo, aumentando la salud en general y proporcionando una relajación profunda, palabras recogidas de la entrevista realizada a Món Herмосín (2005) creador del club de la risa de Catalunya.

Tenemos que tomarnos más en serio estas herramientas que tenemos al alcance de nuestras manos, y que vemos son beneficiosas para nuestra salud física y mental.

Por ejemplo la risa, es un facilitador natural de nuestra salud, de nuestro bienestar y potencia un aprendizaje más efectivo. Además de ser preventiva a estados de ánimo negativos, que pueden derivar hacia enfermedades mentales, la ausencia de risa, de sentido del humor, es uno de los primeros indicadores psicológicos de que algo no funciona del todo bien. Sin embargo, en multitud de ocasiones la risa, está considerada mal vista. En el caso de las aulas, si un alumno ríe mucho, se puede considerar usualmente que no presta bastante atención, si es cierto que hay que poner límites, pero creo que también hay que trabajar para potenciar la risa en el aula. Otro ejemplo lo podemos encontrar en las empresas, a las personas que son excesivamente risueñas pueden ser consideradas no tan profesionales como a las serias, solemos encontrar que es políticamente correcto sonreír o reír las gracias. No puede pasar incluso que si nos vamos riendo a carcajadas por la calle, que el resto de viandantes crean que no estamos muy bien de la cabeza, ya que no es lo común reír. Aunque como todo, esto también está cambiando.

2.4.1.3. La creatividad:

Brevemente comentaremos que consideramos la creatividad como la capacidad de crear

cosas nuevas, la capacidad del cerebro de llegar a conclusiones e ideas nuevas y resolver problemas de forma original. Puede materializarse en formas artísticas, literarias, científicas y en la vida diaria, mejorando nuestra calidad de vida. Es clave para el desarrollo personal y el progreso social.

No depende de rasgos estables de personalidad, es una constelación de características personales, habilidades cognitivas, conocimientos teóricos, circunstancias sociales y culturales, recursos materiales y suerte. Csikszentmihalyi, M (1996) Puede ser desarrollada en cualquier ámbito y por cualquier persona, puede considerarse como una herramienta más para afrontar la adversidad.

Vemos que a pesar de las numerosas ventajas de las emociones positivas, nos cuesta trabajarlas, desarrollarlas, potenciarlas. Considero que una posible causa de ello, de esta tendencia a lo negativo, puede ser nuestro rígido y viejo, sistema de creencias, lleno de culpas y responsabilidades, que arrastramos culturalmente a través de la socialización. Pero este sistema de creencias lo hemos construido nosotros y en nuestras manos está también poderlo cambiar.

2.4.2. Emociones destructivas. Estrés y Ansiedad:

Este apartado tiene por interés explicar los mecanismos de funcionamiento del estrés y la ansiedad. Ya que creo que el conocer y comprender como se desencadenan estos en nosotros, es una primera medida para no dejarnos arrastrar por ellos.

Comprender cómo actúan, puede ser beneficioso para aprender a reconocerlos en el momento en que se originen. Así tendremos más posibilidades de aprender a observar qué situaciones, que pensamientos son los que los desencadenan.

La explicación del funcionamiento de estos mecanismos, ha sido extraída Méndez, F.X. Olivares, J. Quiles, M.J (2010:27)

2.4.2.1 Estrés

El estrés es una respuesta de alarma automática que prepara al organismo para hacer frente a las demandas de la nueva situación. Ante la respuesta de estrés experimentamos: aumento de las

contracciones cardíacas, que percibiremos como palpitaciones, el volumen de la sangre que sale de nuestro corazón es mayor, elevando la presión sanguínea y el pulso, la sangre es mayor en los músculos principales, se eleva el tono muscular, se acelera la respiración, disminuye la resistencia inmunológica de forma provisional. Vemos que se dan una serie de cambios vegetativos, que activan de forma óptima los recursos del organismo, para hacer frente a una situación que parezca amenazadora para la supervivencia del individuo, nos prepara para huir o para defendernos/atacar. Es una respuesta adaptativa esencial, si viviéramos como nuestros antepasados cazadores.

Ahora vivimos en un ambiente más seguro físicamente pero con continuas amenazas psicológicas. Por lo que todas estas reacciones psicofisiológicas ya no nos son útiles, ya no son adaptativas. Si el estrés es intenso y prolongado pierde su función adaptativa, los distintos cambios vegetativos experimentados ante la respuesta de estrés, pueden convertirse en condición permanente, debilitando nuestro organismo.

Podemos también definir el Estrés como: el efecto sobre el bienestar, que provoca la sensación, de que las demandas del entorno, sobrepasan los propios recursos. En este tipo de respuesta no adaptativa el estrés puede ser un factor de riesgo para la salud mental.

2.4.2.2. Ansiedad:

Se manifiesta de forma cognitiva, a través de los pensamientos preocupantes, y de forma somática, con síntomas fisiológicos como sudor, ritmo cardíaco, tensión muscular.

La preocupación es su núcleo fundamental. El ciclo de preocupación suele comenzar con un relato interno, que salta de un tema a otro y no suele incluir representación imaginaria, dado que las preocupaciones son más auditivas que visuales. Su función es construir un ensayo frente a las amenazas, que nos ayuda a encontrar posibles soluciones. Pero si esta serie de pensamientos, que originalmente sirven de “entrenamiento” se auto perpetúan, entonces giraremos entorno a un pensamiento angustioso.

Nos solemos preocupar ante cosas que tienen pocas probabilidades de que ocurran, como si la preocupación nos proporcionara la confianza psicológica necesaria para hacer frente a los peligros que nos obsesionan.

Cuando advertimos una amenaza se desencadena un ataque moderado de ansiedad, surgen pensamientos de angustia. Si reaccionamos a estos pensamientos cada uno nos da nuevas preocupaciones. Mientras nuestra mente esta atenta a estos pensamientos nos aparta la preocupación original catastrófica que disparó la ansiedad. Las imágenes son más poderosas que los pensamientos a la hora de activar la ansiedad fisiológica, por eso al estar inmersos en los pensamientos, excluimos la imagen catastrófica primera, aliviando parcialmente la angustia, pero reforzándola al mismo tiempo.

Si se intenta eliminar de la mente una preocupación a menudo se obtiene el resultado contrario: el pensamiento se torna todavía más presente o se intensifica. Se debe al efecto paradójico de la evitación, pues cuando se pretende no pensar en algo, en ese mismo momento ya está ocupando la mente. Para poder cambiar el círculo vicioso de la preocupación, tenemos que cambiar el foco de atención. Como veremos, la meditación es una herramienta muy poderosa para entrenarnos en esta ardua tarea.

2.5. Creencias.

Podemos imaginar nuestro sistema de creencias como una serie de mapas, de constructos mentales, a través de los cuales construimos nuestra realidad. Nuestras creencias intervienen involuntariamente en la valoración del estímulo percibido, sesgan nuestra emoción, son la “*fábrica*” de la misma, como comentaba Andrés Martín (2011).

Nosotros no creamos las emociones pero si nuestros sentimientos. Todo lo que sentimos depende de lo que pensamos, la valoración que hacemos de los hechos acontecidos es siempre sobre nuestro pensamiento, no sobre los hechos mismos, solo sobre lo que pensamos de ellos. “*Lo que perturba nuestra mente no son los acontecimientos, sino la manera como los enjuiciamos.*” - Epicteto, siglo I d. C.-

Los esquemas cognitivos los vamos construyendo a través de las experiencias que vamos viviendo. Estos esquemas serán la base sobre la que posteriormente formemos nuestras opiniones. Pero lejos de ponerlos en tela de juicio, de revalorarlos para ver cuan adaptativos son, nos reafirmamos en ellos, creo que porque nos sentimos seguros con ellos. Cambiar nuestras creencias,

que tan arraigadas están, significaría cambiar el modo de percibir el mundo, y esto nos puede asustar, replantearnos la “realidad” con la que convivimos día a día.

El hecho de que percibamos el mundo de forma lingüística, nos abre la posibilidad de poder modificar nuestro cerebro día a día. Cambiando nuestro pensamiento, podemos aprender a hacerlo. Si no asimilamos y acatamos el primer pensamiento que surja en nuestra mente, si lo observamos, podemos ir construyendo un pensamiento alternativo, positivo. Por ello es beneficioso replantearnos ciertas creencias, ciertos modelos rígidos, que hemos adoptado como nuestros y que nos dificultan un pensamiento más flexible, más abierto al cambio. Ya que aunque busquemos seguridad, control, nuestra vida esta llena de imprevistos y un pensamiento flexible nos ayudará a gestionar mejor estos cambios. Sería aconsejable deseducarnos y reeducarnos de nuevo, es decir replantearnos, cuestionarnos lo que ya creíamos que sabíamos, permitiéndonos dudar, cambiar. Debemos aprender a ir más allá de las palabras, no quedarnos estancados en ellas, si no pensar y actuar conforme nuestros sentimientos.

Una emoción no distingue entre pensamiento y realidad, podemos experimentar una emoción tan solo con imaginarla.

Parafraseando de nuevo a Andrés Martín si somos los pensadores y no el pensamiento, entonces podemos elegir el significado, la visión. Para ello tenemos que ser conscientes de los contaminantes emocionales, como el mal humor, el conformismo, el engaño, el victimismo, etc. Que ocupan nuestro espacio mental con pensamientos negativos. Pensamientos que consumen nuestra energía sin producir ningún fruto beneficioso. Aproximadamente a lo largo del día tenemos unos quinientos mil pensamientos, de ellos cuatrocientos mil son negativos.

Según el esquema ABC de la TREC (Terapia Racional Emotiva Conductual) creada por Albert Ellis, cuando se produce un acontecimiento motivador llamémosle “A”, se darán unas creencias “B”, sobre el acontecimiento “A”. A lo que le seguirá una consecuencia conductual y emocional, “C”. Esta consecuencia conductual y emocional no es causada directamente por “A”, el acontecimiento motivador, si no por “B”, las creencias que teníamos sobre “A”.

2.5.1. Creencias racionales / Creencias irracionales.

Tomando como referencia a Albert Ellis (2007:52) vemos que tenemos creencias o sistemas de valores propios, pero también tenemos muchas creencias compartidas por nuestra familia y grupo cultural. En ciertos puntos, los sistemas de creencias de distintas culturas difieren y con el tiempo, también dentro de una misma cultura.

Todos los individuos tenemos en un momento dado, un buen número de sistemas de creencias diferentes, a veces cambiamos radicalmente nuestros sentimientos y opiniones con objeto de seguir siendo felices y productivos en un mundo en continuo cambio.

Entonces las creencias individuales no son enteramente nuestras. Buena parte de lo que consideramos bueno o malo, correcto o equivocado, lo hemos heredado de nuestros mayores y de nuestro grupo social.

Consideramos *creencias racionales*, las que se expresan en forma de deseos, de gustos. “Me gustaría” “Querría” “Preferiría”. Estas creencias son relativas. Es como si dejaran margen de acción, de posibilidades alternativas. Son más flexibles. Por ejemplo no es lo mismo querer que mi novio me preste toda su atención, que creer que debería prestarme toda su atención.

Consideramos *creencias irracionales*, las que se expresan en forma de necesidad, de obligación, de exigencia. Se articulan entorno al “Debería”, “Tengo que” “He de” “Estoy obligado a”, etc. Son dogmáticas, absolutas.

Estas peticiones “absolutas” que nos hacemos a nosotros mismos, pueden influenciar en nuestra valoración de las emociones. Traduciéndose en pensamientos menos operativos para una mejor adaptación a los cambios. Ya que nos dificultan un pensamiento más flexible. Por ejemplo, si creemos que debemos ser los mejores de nuestra promoción, puede causar que sintamos rabia al descubrir que no es así. Lo que no le ocurrirá a un compañero que no tenga ésta creencia.

La conciencia de la existencia de creencias irracionales, acentúa la responsabilidad de la persona en el proceso de cambio, al darse cuenta que es responsable de sus cogniciones y por tanto, puede ejercer control sobre las creencias erróneas, en aras de modificarlas por otras más adaptativas. Este hecho es compartido por la TREC, la cual incluye muchas técnicas emotivas para cambiar estos sentimientos y muchos métodos activos para mejorar nuestra conducta. Pero insiste sobre todo en que, si queremos cambiar nuestros sentimientos y nuestras acciones de manera eficaz, es preciso tomar conciencia de la necesidad de cambiar nuestro sistema de creencias.

11 CREENCIAS IRRACIONALES BÁSICAS DE ALBERT ELLIS

Creencia Irracional	Porqué es irracional	Alternativas racionales
<p>"Es una necesidad extrema para el ser humano adulto el ser amado y aprobado por prácticamente cada persona significativa de la sociedad"</p>	<p>El exigir ser aprobado por todos es una meta inalcanzable.</p> <p>Si se necesita de forma extrema la aprobación siempre se generará una preocupación por el cuánto le aceptarán a uno.</p> <p>Es imposible que uno sea siempre simpático o agradable cara a los demás.</p> <p>Aunque uno pudiera alcanzar la aprobación de los demás, eso exigirá una enorme cantidad de esfuerzo y energía.</p> <p>El intentar ser aprobado por los demás generaría un servilismo donde se tendría que abandonar las propias necesidades.</p> <p>La incertidumbre de no conseguir la aprobación de los demás generaría un comportamiento inseguro y molesto perdiéndose con ello el interés de los demás.</p>	<p>El individuo no debería intentar erradicar todos sus deseos de aprobación, sino las necesidades excesivas de aprobación o amor.</p> <p>El individuo debería buscar más la aprobación por sus hechos, actividades y comportamientos que "por sí mismo".</p> <p>El no ser considerado por los demás es algo frustrante pero no horroroso o catastrófico.</p> <p>El individuo debería preguntarse: "¿Qué quiero hacer en el curso de mi relativamente corta vida?, más que ¿Qué creo que les gustaría a los demás que hiciera?"</p> <p>Para conseguir el amor de los demás, una de las mejores formas es darlo.</p>
<p>"Para considerarse uno mismo valioso se debe ser muy competente, suficiente y capaz de lograr cualquier cosa en todos los aspectos posibles".</p>	<p>Ningún ser humano puede ser totalmente competente en todos los aspectos o en la mayor parte de ellos.</p> <p>Intentar tener éxito está bien, pero el exigirse que se debe tener éxito es la mejor manera de hacerse sentir incompetente e incapaz.</p> <p>Forzarse más de la cuenta acarrea estrés y enfermedades psicosomáticas.</p> <p>El individuo que lucha por el éxito total está en continua comparación con otros ante los que se siente invariablemente inferior.</p> <p>El ambicionar el éxito conlleva el</p>	<p>El individuo debe actuar, más que actuar bien. Se debe concentrar más en el disfrutar del proceso más que del resultado.</p> <p>Cuando intenta actuar bien es más para su propia satisfacción, que para agradar o ser mejor que los demás.</p> <p>Debe cuestionarse con frecuencia si está luchando por alcanzar un objetivo en sí, o por un objetivo para su propia satisfacción.</p> <p>En la lucha por alcanzar sus objetivos el individuo debe aceptar sus propios errores y confusiones en vez de</p>

	<p>querer ser superior a los demás, con lo que invariablemente se entra en conflicto con los otros.</p> <p>El buscar el éxito distrae al individuo de su auténtico objetivo de ser más feliz en la vida.</p> <p>La preocupación por el éxito acarrea el miedo al fracaso y a cometer errores, con lo que es fácil generar un disgusto por el trabajo y una tendencia al fracaso real en éste.</p>	<p>horrorizarse por ellos.</p> <p>Se debe aceptar la necesidad de practicar y practicar las cosas antes de conseguir el éxito.</p> <p>Se debe forzar a hacer de vez en cuando aquello en lo que se teme fracasar, aceptando el hecho que los seres humanos no somos perfectos.</p>
<p>"Cierta clase de gente es vil, malvada e infame y deben ser seriamente culpabilizados y castigados por su maldad".</p>	<p>Las personas la mayoría de las veces actuamos de manera automática e inconsciente sin una "maldad consciente".</p> <p>El individuo que actúa mal, en la mayoría de los casos, es una persona ignorante o perturbada que no es consciente de las consecuencias de sus comportamientos para los demás y para si misma.</p> <p>El castigar o culpabilizar severamente al que comete errores normalmente le conduce a seguir cometiéndolos, por el contrario una actitud más tolerante y racional a la hora de considerar sus errores le favorece más el cambio positivo.</p> <p>El culpabilizarse uno y generar depresión, angustia o ansiedad, como el culpabilizar a los demás generando rabia y hostilidad, no conduce a otra cosa que al conflicto personal o social.</p>	<p>No se debe criticar o culpar a los otros por sus fallos, sino comprender que éstos son cometidos por simpleza, ignorancia o perturbación emocional.</p> <p>Cuando alguien le culpabiliza a uno, deberá preguntarse si realmente uno lo hizo mal e intentar mejorar su conducta, pero si no lo ha hecho, comprender que la crítica de los demás es un problema de ellos, por algún tipo de defensa o perturbación.</p> <p>Es positivo comprender por qué la gente actúa como lo hace desde su punto de vista, y si hay una manera calmada de hacerle entender sus errores, practicarla. Si no es posible habrá que decirse "esto es malo, pero no necesariamente catastrófico".</p> <p>Deberá intentar comprender que tus propios errores como los de los demás son el resultado de la ignorancia o de la perturbación emocional.</p>
<p>"Es tremendo y catastrófico el hecho de que las cosas no vayan por el camino que a uno le</p>	<p>No hay razón para pensar que las cosas deberían ser diferentes a lo que realmente son, otra cosa es que nos agrade o no.</p> <p>El estar abatidos por las</p>	<p>Se debe discernir si las circunstancias son realmente negativas, o si estamos exagerando sus características frustrantes.</p>

<p>gustaría que fuesen".</p>	<p>circunstancias no nos ayudará a mejorarlas, y sí es posible que de esta forma las empeoremos.</p> <p>Cuando las cosas no nos salen está bien luchar por cambiarlas, pero cuando esto es imposible, lo más sano es aceptar las cosas como son.</p> <p>Aunque nos veamos frustrados o privados de algo que deseamos, el sentirnos muy desdichados es sólo consecuencia de considerar erróneamente nuestro deseo como una necesidad fundamental.</p>	<p>El sentido catastrófico se lo damos a veces con nuestras propias expresiones: "Es terrible", "Dios mío", "No puede soportarlo". Hemos de aprender a cambiar estas expresiones por otras más racionales y realistas: "Son negativas pero no catastróficas", "Estoy convencido de que puedo soportarlo".</p> <p>Hemos de intentar tomar las situaciones difíciles como un desafío del que hemos de aprender.</p>
<p>"La desgracia humana se origina por causas externas y la gente tiene poca capacidad o ninguna, de controlar sus penas y perturbaciones"</p>	<p>Los ataques verbales de los demás nos afectarán sólo en la medida en que con nuestras valoraciones e interpretaciones le hagamos caso.</p> <p>La expresión "me duele que mis amigos no me hagan caso" esta mal dicha, ya que lo que me duele es que yo me lo diga dándole una valor de terrible o insoportable.</p> <p>Aunque la mayoría de la gente pueda creer que las emociones negativas no se pueden cambiar y simplemente hay que sufrirlas, la experiencia demuestra que es factible el poderlas cambiar.</p>	<p>Un individuo, cuando experimente una emoción dolorosa, debe reconocer que es él el creador de dicha emoción, y que como la origina, también puede erradicarla.</p> <p>Cuando un individuo observa de forma objetiva sus emociones dolorosas descubre los pensamientos y frases ilógicas que están asociados con esa emoción. Y cuando es capaz de cambiar sus propias verbalizaciones de forma radical, podrá transformar las emociones autodestructivas.</p>
<p>"Si algo es o puede ser peligroso o temible, se deberá sentir terriblemente inquieto por ello y deberá pensar constantemente en la posibilidad de que esto ocurra"</p>	<p>Si se está muy preocupado por un asunto de riesgo, el nerviosismo impide ver realmente la gravedad del asunto.</p> <p>La ansiedad intensa ante la posibilidad de que un peligro ocurra, impide afrontarlo con eficacia cuando realmente ocurre.</p> <p>El preocuparse mucho de que algo suceda no solo no evita que ocurra, sino que a menudo contribuye a su aparición.</p> <p>El inquietarse por una situación peligrosa conlleva el exagerar las</p>	<p>Deberemos comprender que la mayoría de las preocupaciones no las causan los peligros externos, sino la manera que tiene uno de hablarse a sí mismo.</p> <p>Hemos de darnos cuenta que los miedos no nos ayudan a evitar los peligros, más bien todo lo contrario.</p> <p>Debemos comprender que la mayoría de los miedos tiene en su origen el miedo a lo que los demás piensen de mí. Por</p>

	<p>posibilidades que ocurra, aunque sea esto muy improbable.</p> <p>Cuando han de venir acontecimientos inevitables como la enfermedad o la muerte de nada sirve el preocuparse anticipadamente por ellos.</p> <p>La mayoría de los hechos temidos y peligrosos (como las enfermedades) son mucho menos catastróficos cuando ocurren de verdad, pero la ansiedad o el miedo de que sobrevengan si constituye algo incluso más doloroso que la propia situación temida.</p>	<p>tanto hemos de darnos cuenta lo irracional de este argumento.</p> <p>Deberá de vez en cuando hacer las cosas que más miedo le dan (como hablar en público, defender sus derechos o mostrar sus puntos de vista con superiores) para demostrarse que no son tan terribles esos miedos.</p> <p>No deberá afectarse de que miedos que parecían ya superados vuelvan a aparecer de nuevo, deberá trabajar para erradicarlos afrontándolos hasta que ya no le afecten.</p>
<p>"Es más fácil evitar que afrontar ciertas responsabilidades y dificultades en la vida"</p>	<p>Aunque a veces resulta cómodo abandonar determinadas actividades por considerarlas desagradables, esto trae grandes consecuencias negativas, por ejemplo el dejar de estudiar, de trabajar o de realizar cualquier actividad que requiere esfuerzo físico o psíquico.</p> <p>El proceso de tomar la decisión de no hacer algo que se considera difícil pero provechoso, habitualmente es largo y tortuoso y suele conllevar más sufrimiento que el hacer la actividad desagradable.</p> <p>La confianza en uno mismo sólo proviene de hacer actividades y no evitarlas. Si se evitan, la existencia se hará más fácil pero a la vez aumentará el grado de inseguridad y desconfianza personal.</p> <p>Aunque mucha gente supone que una vida fácil, evasiva y sin responsabilidades es algo apetecible, la experiencia demuestra que la felicidad del ser humano es mayor cuando está comprometido en un objetivo difícil y a largo plazo.</p>	<p>Un individuo racional deberá esforzarse en realizar las cosas desagradables que sea necesario hacer y terminarlas lo más pronto posible.</p> <p>No debemos suponer que detrás de cada evasión de nuestros problemas existe una actitud indolente "por naturaleza", sino suponer que ésta es el resultado de creencias irracionales que debemos descubrir y cambiar.</p> <p>No deberá imponerse una autodisciplina rígida ni exagerada pero sí planificar las actividades y objetivos de un modo razonable, estableciendo metas a corto, medio y largo plazo.</p> <p>Un individuo racional acepta la vida con lo que ésta conlleva de dificultades, el descansar o evitar los problemas sólo sirve para agradarlos.</p>

<p>"Se debe depender de los demás y se necesita a alguien más fuerte en quien confiar"</p>	<p>Aunque en normal el tener un cierto grado de dependencia de los demás, no hemos de llegar al punto de que los demás elijan o piensen por nosotros.</p> <p>Cuanto más se depende de los demás, menos se elige por uno mismo y más se actúa por los demás con lo que se pierde la posibilidad de ser uno mismo.</p> <p>Cuanto más se dejan las decisiones en los demás, menos oportunidad tiene uno de aprender. Por lo que actuando así se genera más dependencia, inseguridad y pérdida de autoestima.</p> <p>Cuando se depende de los demás se queda uno a merced de ellos, y esto implica que la vida toma un cariz incontrolable ya que los demás pueden desaparecer o morir.</p>	<p>Aceptar el hecho de que uno está solo en el mundo, y que no es tan terrible apoyarse en uno mismo y tomar decisiones.</p> <p>Comprender que no es terrible el fracaso en la consecución de los objetivos, y que los fracasos no tienen que ver con la valía como ser humano.</p> <p>Es preferible arriesgarse y cometer errores por elección propia que vender el alma por una ayuda innecesaria de los demás.</p> <p>No debe, de forma rebelde o defensiva, rechazar cualquier ayuda de los demás, para probar lo "fuerte" que es. Es positivo aceptar la ayuda de los demás cuando es necesaria.</p>
<p>"La historia pasada de uno es un determinante decisivo de la conducta actual, y que algo que le ocurrió alguna vez y le conmocionó debe seguir afectándole indefinidamente"</p>	<p>Aunque una persona haya tenido que sufrir los excesos y condicionamientos de otros, por ejemplo ser excesivamente complaciente con los padres, eso no quiere decir, que por ejemplo 20 años después haya que seguir siéndolo.</p> <p>Cuanto más influenciado se está por el pasado, más se utilizan soluciones a los problemas que fueron utilizadas entonces pero que hoy pueden ser ineficaces y por tanto se pierde la oportunidad de encontrar otras actuales y más útiles.</p> <p>El pasado se puede utilizar de excusa para evitar enfrentarse a los cambios en el presente y de esa manera no realizar el esfuerzo personal requerido.</p> <p>Se exagera la importancia del pasado cuando en vez de decir "por mi pasado me resulta difícil cambiar", se dice "por mi pasado</p>	<p>Un individuo racional acepta el hecho de que el pasado es importante y sabe de la influencia de éste en el presente, pero sabe a la vez que su presente es el pasado del mañana y que esforzándose en transformarlo, puede conseguir que su mañana sea diferente, y presumiblemente más satisfactorio.</p> <p>En lugar de realizar los mismos comportamientos del pasado de forma automática, deberá parar y desafiar esos comportamientos tanto verbal como activamente.</p> <p>En vez de rebelarse con rencor contra todas y la mayoría de las influencias pasadas, debe valorar, cuestionar, desafiar y rebelarse sólo con aquellas ideas adquiridas que son claramente perjudiciales.</p>

	me resulta imposible cambiar".	
"Uno deberá sentirse muy preocupado por los problemas y las perturbaciones de los demás"	<p>Los problemas de los demás con frecuencia nada o poco tienen que ver con nosotros y no hay ninguna razón por la que debamos estar preocupados por ellos.</p> <p>Aunque los demás realicen comportamientos que nos perturban, nuestro enojo no proviene de su conducta sino de lo que nos decimos a nosotros mismos.</p> <p>Por mucho que nos disgustemos por la conducta de los demás, esto probablemente no la cambiará, hemos de aceptar que no tenemos el poder de cambiar a los demás.</p> <p>Y si acaso lo conseguimos, hemos pagado un alto precio con nuestra perturbación, y hemos de buscar otras formas menos destructivas de intentar, sin alterarnos, que los demás corrijan sus errores.</p> <p>El involucrarnos en los problemas de otros a menudo se usa como una excusa sutil para no afrontar nuestros propios problemas.</p>	<p>Debemos preguntarnos si realmente merece la pena preocuparse por los comportamientos de los demás, y debemos interesarnos sólo cuando nos preocupen lo suficiente, cuando pensemos que podemos ayudar a cambiar o que nuestra ayuda puede ser útil realmente.</p> <p>Cuando aquellos que nos preocupan estén actuando erróneamente, no debemos preocuparnos por sus comportamientos y sí hacerles ver de forma tranquila y objetiva sus errores.</p> <p>Si no podemos eliminar la conducta autodestructiva de otros, debemos al menos no estar enojados con nosotros mismos por no conseguirlo y renunciar a la idea de mejorar esa situación.</p>
"Invariablemente existe una solución precisa, correcta y perfecta para los problemas humanos, y que si esta solución perfecta no se encuentra sobreviene la catástrofe"	<p>No existe ni seguridad, ni perfección ni verdad absoluta en el mundo. La búsqueda de seguridad sólo genera ansiedad y expectativas falsas.</p> <p>Los desastres que la gente imagina que le sobrevendrán si es que no consiguen una solución correcta a sus problemas, no tienen una existencia objetiva sino que son desastres creados en su mente, que en la medida en que se los crean le ocurrirá algo catastrófico (como un intenso estado de pánico o desesperanza).</p> <p>El perfeccionismo induce a</p>	<p>Un individuo racional no comete la estupidez de decirse que se debe conocer la realidad totalmente, o tiene que controlarla, o deben existir soluciones perfectas a todos los problemas.</p> <p>Cuando se enfrenta a un problema, un individuo racional pensará en varias soluciones posibles a elegir, y elegirá la más factible y no la "perfecta", sabiendo que todo tiene sus ventajas e inconvenientes.</p> <p>Deberá buscar entre las</p>

	resolver los problemas de forma mucho menos "perfecta" que si no se fuera perfeccionista.	opciones extremas (blanco o negro) los puntos intermedios y moderados (grises). Debe saber que errar es de humanos, pero que sus actos no tienen nada que ver con su valor como ser humano. Sabido que sólo aprendemos de realizar intentos y equivocaciones, deberá experimentar una y otra vez hasta dar solución a sus problemas.
--	---	--

Estas 11 creencias irracionales básicas fueron sintetizadas posteriormente por Ellis (1977a) en tres:

LAS 3 CREENCIAS IRRACIONALES BÁSICAS	
Con respecto a:	Idea irracional
Uno mismo	"He de actuar bien y he de ganar la aprobación por mi forma de actuar."
Los demás	"Los demás deben actuar de forma agradable, considerada y justa"
La vida o el mundo	"La vida debe ofrecerme unas condiciones buenas y fáciles para que pueda conseguir lo que quiero sin mucho esfuerzo y comodidad"

2.5.2. Distorsiones cognitivas:

Las distorsiones cognitivas son una forma de error en el procesamiento de la información, que nos pueden producir perturbación, por eso nos interesa cambiarlas. Podemos agruparlas en:

Diversos autores han enumerado diferentes distorsiones cognitivas. A continuación haremos veremos la clasificación que de ellas hace la TREC compartida por la clasificación de las mismas hecha por José Luis Bimbela.

FILTRO MENTAL: Recibe este nombre la distorsión cognitiva que se refiere al hecho de enfocarnos exclusivamente en ciertos aspectos, usualmente negativos y perturbadores, de un evento o persona con exclusión de otros aspectos. De este modo estaríamos percibiendo sólo una parte de la realidad: lo negativo, echando abajo por razones varias, la parte positiva.

Por ejemplo: Jorge como siempre ha vuelto a llegar a tarde ¡Otra vez! (Siempre llega tarde, pero con tu jersey favorito, que él tanto odia y te ha traído los papeles que le has pedido, pero de esto no nos damos cuenta, solo de que llega tarde.)

Efectos del filtro mental:

- Si solo veo problemas me siento menos capaz de resolverlos.
- Si solo percibo lo que hago mal, disminuye mi Autoestima
- Si a los demás solo les digo lo malo me convierto en una persona aversiva, con poca influencia y credibilidad para pedir cambios y mejoras.

¿Cómo hacer frente al filtro mental?:

- Teniendo en cuenta lo positivo y lo negativo, realizando a partir de allí una valoración justa.
- Reforzando lo positivo y trabajar y valorar lo negativo, pero sin “Peros” continuamente.

ETIQUETACIÓN: Consiste en asignar un nombre a algo, en lugar de describir la conducta observada objetivamente. La etiqueta asignada suele darse en términos absolutos, inalterables o bien con fuertes connotaciones prejuiciosas. De este modo estamos convirtiendo un comportamiento en un rasgo de personalidad: estamos pasando del “ha hecho” al “es así”.

Por ejemplo: *Antonio llama seis veces*, podemos decir que “*Ha llamado seis veces*”, este es el comportamiento. Pero podemos etiquetar diciendo “*Antonio, el pesado*” Esta etiqueta tendría una función descriptiva. ¿*Por qué es pesado?*: “*Por qué nos ha llamado seis veces*” En este caso estamos etiquetando con función explicativa.

Efectos de la etiquetación:

- Etiquetar nos ayuda a descargarnos y predecir situaciones futuras.
- Generan rechazo hacia la persona etiquetada, ya que son juicios de valor.
- Nos llevan a fijarnos más en aquellos comportamientos que reafirman la etiqueta.

¿Cómo hacer frente a la etiquetación?:

- Remitirse a los hechos y conductas, sin juzgar.
- Averiguar las causas reales.

GENERALIZACIÓN: Cogemos casos aislados y extrapolamos su validez para todo, aun cuando no están justificados por los acontecimientos propiamente dichos. Dan pie a interpretar los eventos y personas en términos absolutos, como son: siempre, todo, nunca, jamás, imposible. Por ejemplo: “Siempre me toca a mi” “Nunca escuchas lo que digo” “Nadie me quiere”

Efectos de la generalización:

- Casi nunca son ciertos y sin embargo nos hacen sentir y actuar como si lo fueran.

¿Cómo hacer frente a la generalización?:

- Matizando: ¿Qué ha salido bien? ¿Qué mal?
- Concretar: ¿Por qué? ¿Para qué? ¿Cuándo? ¿Cómo? ...

CATASTROFISMO: Imaginarse y rumiar acerca del peor resultado posible, sin importar lo improbable de su ocurrencia. Prever que van a ocurrir eventos negativos poco probables. Por ejemplo: “¿Y si....?” “Seguro que no soy capaz”

Efectos del catastrofismo:

- Poca sensación de control.
- Respuesta de bloqueo y/o evitación, huida

¿Cómo hacer frente al catastrofismo?:

- Valorando la probabilidad de que ocurran los eventos negativos.
- Evitar que ocurran los eventos que creemos pueden ser negativos.
- Preparar la respuesta por si ocurren.

LECTURA DE PENSAMIENTO: Dar por hecho que sabemos lo que piensan los demás y las razones de su comportamiento sin tener pruebas de ello. Estamos presuponiendo, adivinando los pensamientos de los demás.

Por ejemplo: “Piensa que los demás no hacemos nada” “Se creen que soy tonta”

Efectos de la lectura de pensamiento:

-Equivocarse al actuar sobre un diagnóstico falso, aumenta la probabilidad de sentirnos menos mal.
¡Pero atención! las intuiciones deben confirmarse.

¿Cómo hacer frente a la lectura de pensamiento?

-Verificando nuestras hipótesis: preguntando, escuchando, observando.

DRAMATIZACIÓN: Pensar que la situación es insoportable o imposible, cuando quizá la realidad es incómoda (o muy incómoda) o inconveniente. Utilizando adjetivos o expresiones exageradas para definir o contar hechos, situaciones o acontecimientos.

Por ejemplo: *“Pepe es insoportable; no lo aguanto más”*

Efectos de la dramatización:

-Dramatizar la gravedad de un hecho nos hace sentir menos capaces de afrontarlo.

-Sentimos malestar por la gravedad atribuida

¿Cómo hacer frente a la dramatización?

-Ajustando los adjetivos y las expresiones

-Comparando las situaciones y las circunstancias.

FALACIAS DE CONTROL. DISTORSIÓN, PERSONALIZACIÓN: Consiste en asumir que uno mismo u otros han causado cosas directamente, cuando muy posiblemente no haya sido así en realidad.

FALACIAS DE CONTROL POR EXCESO: Creer que uno mismo es responsable de sucesos que no están bajo control. Es la tendencia a atribuirnos sucesos externos sin base firme para realizar esta correlación.

Por ejemplo: *“Juan no lo ha conseguido, con él he fracasado”*

Efectos:

-Sobrecarga y responsabilidad, culpa.

FALACIAS DE CONTROL POR DEFECTO: “Lavarse las manos”: Creer que no se tiene ningún control sobre los sucesos en los que si se puede incidir en alguna medida.

Por ejemplo: *“Esto no se arregla hasta que el rey haga su trabajo”*

Efectos:

-Enojo hacia el que consideramos culpable por que no hace nada ante una situación determinada.

¿Qué hacer frente a la distorsión?

-Identificar los factores que realmente dependen de uno mismo

-Incidir sobre ellos.

USO DEL DEBERÍA: Concentrarse en lo que uno piensa que "debería" ser en lugar de ver las cosas tal como son. Tener reglas rígidas y pensar que deberían aplicarse sin importar el contexto situacional, convertir los deseos en principios morales u obligaciones. Por ejemplo: *“Debería saber como afrontar esto”*

Efectos:

-Tratar de motivarnos imponiéndonos obligaciones, lo que suele ser poco efectivo y genera culpabilidad y frustración.

¿Qué podemos hacer frente al debería?:

-Analizar hasta que punto es una obligación o no lo es. Si no es una obligación podríamos formularlo como un deseo: “Me gustaría...”

2.5.3. La Restructuración cognitiva:

Es el proceso que trata de incidir en la cognición que tenemos sobre una situación determinada. No cambiamos la situación, pero si modificamos el pensamiento que tenemos sobre la situación. Modificamos la percepción que tenemos por otra más adaptativa.

Para ello tenemos que descubrir si tenemos creencias irracionales, buscando e identificando en nuestro pensamiento, posibles distorsiones cognitivas, como anteriormente hemos visto.

Una vez seamos conscientes de que pensamos de ese modo, tendremos que aceptarlo y cambiar nuestras distorsiones cognitivas, por otros pensamientos más adaptativos. Cada persona ha de encontrar cual es su forma más racional de ver el mundo. Las metas que nos propongamos han

de ser racionales, para que no produzca frustración, si no felicidad al conseguirlas.

Es preferible marcarnos pequeñas metas, y una vez alcanzamos la meta propuesta comenzamos con la siguiente. Para ello podemos crear un plan de acción, en el que vayamos identificando y priorizando de forma concreta las acciones y objetivos a realizar. Es recomendable plantearnos un objetivo pequeño y luego otro, ya que de este modo tenemos más posibilidades de conseguir los objetivos propuestos que si nos marcamos muchos objetivos al mismo tiempo. La explicación de este hecho la podemos encontrar en la neurociencia, ya que se ha comprobado que al comenzar a realizar una acción de forma voluntaria, vamos creando una serie de conexiones neuronales (que reciben el nombre de sinapsis) al ir repitiendo la acción elegida. La sinapsis se va mielinizando, es decir se va recubriendo de mielina, una sustancia que envuelve los axiomas (es la parte de la neurona que traspasa la información al soma de la siguiente neurona) y facilita que la información viaje de forma más rápida de neurona a neurona. Esto a nivel práctico nos repercute en que terminaremos realizando esa acción con mayor rapidez, y a través de la práctica transformaremos esa acción en un hábito. Por el contrario, si nos marcáramos muchas metas a la vez, deberemos ser constantes en la práctica de todas para afianzarlas, hecho que es más costoso y requiere de mayor fuerza de voluntad.

Para llevar a cabo una reestructuración cognitiva de nuestras distorsiones cognitivas, tendremos que detectar los pensamientos, ideas, creencias interpretaciones que nos boicotean y tienen un impacto directo en nuestro mundo emocional, este es el primer paso para poder cambiarlos por pensamientos más objetivos, más realistas, de mayor calidad. José Luis Bimbela, nos propone una serie de preguntas para hacer frente a estos automatismos: ¿Son la forma más objetiva, realista, justa de ver las cosas? ¿Cómo me hacen sentir? ¿Me duelen? ¿Por qué entonces no actuamos? ¿Me ayudan a cambiar la situación? ¿Son pan para hoy y hambre para mañana? ¿A quién benefician?

Por ejemplo cada vez que nos asalte un pensamiento tenemos que ser conscientes de si es perturbador, tenemos que plantearnos si nos favorece o no, es decir si es más o menos adaptativo, si me ayuda en la consecución de mis metas o me dificulta llegar a ellas. Tenemos que buscar ese pensamiento disruptivo que nos causa perturbación, ser conscientes del mismo. Tenemos que dejarlo surgir intentando no reaccionar. Para después cambiarlo por otro pensamiento más adaptativo.

Esta acción la tendremos que realizar una y otra vez hasta que la automaticemos, momento

en el cuál la vieja creencia irracional habrá desaparecido transformada en una creencia más favorecedora, más adaptativa.

2.6. La Ira.

*“Cualquier persona puede enfadarse,
eso es algo muy sencillo,
Pero en el grado exacto,
en el momento oportuno
con el objetivo justo, y
del modo correcto,
Esto no es tan sencillo” -Aristóteles-*

Dentro de la familia de la ira se encuentra la rabia, la frustración, la cólera, la furia, la indignación, la irritación, el fastidio, el enfado, el odio.

La rabia se genera cuando tenemos la sensación de que hemos sido perjudicados. Por ejemplo, la frustración que supone un obstáculo, que se interpone en el camino, y nos impide el logro de nuestros objetivos, puede ocasionar ira. También la sensación de ser manipulado, engañado, traicionado, herido, etc. El daño sufrido puede ser muy diverso, no solo dolor físico, amenaza o agresión, en general son amenazas simbólicas a la autoestima o dignidad personal. También podemos generar rabia al evaluar una situación concreta, por ejemplo la toma de conciencia de una injusticia. Redorta, J. Obiols, M. Bisquerra, R. (2006:60)

La ira la creamos nosotros recurriendo a un pensamiento absolutista y autoritario. Así pues si sabemos observar bien y controlar nuestros pensamientos, estaremos en mejores condiciones de reducir nuestra ira destructiva.

Compartiendo la opinión de Ellis (1999) Generalmente sentimos más o menos ira básicamente por 2 razones: *Las cosas no salen como nosotros queríamos y/o no nos tratan como nosotros creemos que merecemos.*

2.6.1. Los costes de la Ira.

Destruye las relaciones personales. Normalmente suelen pagar nuestras explosiones de rabia las personas más cercanas a nosotros.

Afecta negativamente a nuestras relaciones laborales. Puede darse una situación laboral ante la que creamos que hemos sido tratados injustamente, si nos dejamos llevar por la rabia puede ser que explotemos en ese mismo momento, dando una respuesta anticipada, que nos corta la posibilidad de realizar una evaluación de las causas. Lo que a nivel de relación con nuestros compañeros y superiores no será muy beneficioso.

Empeora la situación. Ya que es difícil pensar y conducirse cabalmente cuando se pierden los estribos. Hasta que no nos serenamos no solemos reconocer otras maneras mejores para enfrentarnos a la situación.

La ira fomenta las agresiones. La ira no conduce automáticamente a la agresión, pero si muy a menudo. “*Es como el proyecto de un arquitecto. La disponibilidad de un proyecto no hace que el edificio se construya, pero facilita su construcción.*” Citado en Ellis, A. (2007:25)

Puede provocar trastornos cardíacos. En nuestro cuerpo cuando nos enfadamos se ponen en marcha una serie de cambios físicos, como son: incremento de la tensión muscular, el ritmo cardíaco, el respiratorio, el metabolismo. La adrenalina afluye a nuestro flujo sanguíneo, la sangre llega hasta los músculos más importantes de nuestro cuerpo. Todos estos cambios nos ayudan a mantener el cuerpo listo para la acción. Nos preparan para hacer frente a cualquier amenaza, pero dejan de tener sentido cuando estamos reaccionando así ante frustraciones cotidianas. Ya que los aumentos repentinos de la presión sanguínea que acompañan a nuestra ira, incrementan la fuerza con que afluye la sangre por nuestras arterias, hecho que puede debilitar y dañar el revestimiento de las arterias y producir cicatrices y agujeros. Si se dañan estos tejidos los ácidos grasos y otros elementos de la sangre, empiezan a pegarse a sus paredes dañando los vasos, con el tiempo la acumulación de los mismos puede obstruir las arterias, disminuyendo el flujo sanguíneo, patología llamada arterioesclerosis. Ellis, A. (2007:28)

La ira y los problemas personales. Al sentir rabia podemos intentar echar la culpa a otros o a la situación, o auto flagelarnos y caer en depresión. También puede hacer que nos sintamos

culpables, turbados por nuestra forma de actuar y tratemos de evitar por vergüenza a las personas con las que estamos irritados. Esto puede hacer que nos aislemos de los demás. Que vayamos perdiendo confianza en nuestro trato con los demás.

2. 6. 2. Falacias en el control de nuestra ira.

A continuación veremos las cinco falacias, más extendidas, sobre el control de la ira, según Ellis, A. (2007: 35-45)

Nuestra ira se reduce si la expresamos activamente. Esto no es así, dar rienda suelta a nuestra ira es un factor de riesgo para los enfermos del corazón, ya que expresar la rabia nos produce una excitación interna propicia para la aparición de disfunciones arteriales. Expresar la ira verbalmente genera más ira y más violencia. ¿Por qué lo hacemos entonces? Porque si es cierto que puede producirnos una sensación de alivio inmediato, lo que hará que volvamos a reaccionar del mismo modo, la próxima vez, que nos veamos en la situación, sin darnos cuenta que es perjudicial para nuestra salud.

Tomarnos un tiempo muerto cuando nos enfademos. Esto nos servirá si corremos el riesgo de hacerle daño a alguien o si estamos aprendiendo a dominar nuestros estallidos de ira, es útil en las primeras fases del cambio. Pero a largo plazo, el hecho de evitar el problema, hace que demos la espalda a nuestros sentimientos y no descubramos cual es la mejor manera de enfrentarnos a los problemas que nos enrabian. Si no nos inhibimos, sino que nos calmamos y tratamos de abordar la situación de manera diferente, entonces, aprenderemos de nuestra experiencia y es posible que seamos más eficientes en un futuro.

La ira nos ayuda a conseguir lo que queremos. Puede ser que momentáneamente la gente satisfaga nuestros deseos porque gritamos, pero lo harán por nuestra constante presión. Con el paso del tiempo es posible que nos guarden rencor y acaben alejándose de nosotros.

El estudio del pasado hace disminuir nuestra ira. Para ser menos irascible es preciso ser conscientes de lo que estamos haciendo mal, no de cómo se fueron gestando nuestros errores en el pasado. Tenemos que aprender y practicar nuevas maneras de pensar y comportarnos. Si nos puede servir replantear estas experiencias pasadas y cuestionar nuestras creencias “coléricas” que aún

tenemos sobre ellas, para así reducir nuestra ira actual.

Los acontecimientos externos provocan nuestra ira. Puede parecer que nuestra rabia surge como reacción a un acontecimiento externo. Pero son nuestras creencias las que nos llevan al borde de la ira y nos hacen esclavos de ella. Somos nosotros los que creamos la ira al valorar la situación.

2. 6. 3. Posibles respuestas ante una explosión de Ira:

Pensemos en la siguiente situación, estamos cruzando la calle por un paso de peatones acompañados de nuestra pareja y un par de amigos que conducían un descapotable con la música muy alta, cantando y riéndose, casi nos atropellan, frenando bruscamente en el último momento, a centímetros del pie de nuestro acompañante que queda petrificado y blanco en el suelo, del susto, situación que los conductores perciben como graciosa y comienzan a reírse. ¿Qué distintas posibles reacciones hay por nuestra parte?

Puede darse una *agresión directa*, ya sea *verbal o simbólica*, motivo por el cual la agresión trae más agresión. En el caso del ejemplo podría traducirse en bajarles del coche y pegarles una paliza, mientras encolerizados nos acordamos de toda su familia y les gritamos lo irresponsables que son.

Una *agresión indirecta*, no responder a la agresión, quedándose la *ira hacia dentro*, lo cual terminará favoreciendo una respuesta agresiva, bien al decírselo a terceras personas para que adopten ellas medidas, bien rumiando la ira y respondiendo agresivamente en otra ocasión. Como podría ser callándonos en ese momento guardándonos toda la rabia, apuntando el número de matrícula para denunciarles o buscarles para pinchar las ruedas del coche.

Responder con una *agresión desplazada*, canalizando la *ira hacia fuera* contra otra persona, contra algún objeto. Como podría ser si después del incidente le gritáramos a nuestra pareja ¡Nunca miras por donde vas! ¡Casi nos matan! ¡Eres un desastre! O después del suceso romper la primera cabina telefónica que nos encontráramos.

Cabe también la posibilidad de *responder asertivamente*. Podemos utilizar alguna de las estrategias que veremos a continuación y una vez *regulada la ira*, sonreír y seguir nuestro camino,

como si nada hubiera pasado. Esta última opción seguramente nos costaría más elegirla, y sin embargo es la única en la cual no hemos reaccionado a su irresponsabilidad. Podemos pensar ¡Pero si casi nos mata! ¿Cómo voy a no enfadarme? ¡Esto no se puede quedar a si! De acuerdo, enfádate, grítale, agrédele, rómpes el coche, las piernas, por un segundo quizá estés más tranquilo, después continuarás tu camino recordando la situación y alimentando tú rabia, tu ira a cada paso. ¿Y qué, te sentirás mejor entonces? Quizá pienses “se han llevado su merecido” Pero ellos seguirán en su coche. Y tú 5 calles más abajo seguirás pensando y rumiando que esos desgraciados casi te matan, te quedarás con tu enfado, con tu rabia, con tu ira, dañando tu organismo.

Para llegar a esta respuesta asertiva tenemos que aprender a no reaccionar. Este modelo de respuesta no es habitual, ya que predomina más la respuesta agresiva, como hemos comentado esto es así por una cuestión de evolución. Necesitábamos sobrevivir en un entorno hostil llenos de depredadores. Predomina el ojo por ojo, diente por diente, pero tenemos que comenzar a cortar este ciclo de violencia, tenemos que empezar el cambio por nosotros.

2.6.4. Estrategias para regular la ira.

“Las emociones dan apoyo a las funciones ejecutivas cuando están bien reguladas, pero interfieren en la atención y toma de decisiones cuando están mal controladas.” Damasio (1999) Si nuestra ira está descontrolada, tendremos dificultad, incapacidad en la ejecución eficaz de los procesos cognitivos, lo que repercutirá en la respuesta posterior que demos.

Distintas estrategias para regular la ira son según Ellis, A (2007)

Aceptarnos de forma incondicional a nosotros mismos. Debemos hacerlo de forma decidida y enérgica, no nos tenemos que poner de vuelta y media, independientemente de lo que hayamos hecho, tenemos que aceptarnos con todos nuestros defectos. Aceptarnos con nuestra rabia.

Aceptar la responsabilidad dentro del conflicto. Podemos enfrentar nuestros sentimientos de autoinculpación. Como seres humanos tenemos derecho a estar enfadados. Y si hemos cogido un berrinche contra alguien, podremos seguir considerándola persona aceptable al mismo tiempo y reconocer la insensatez de este berrinche. Así estamos más predisuestos a cambiar nuestras creencias irracionales potenciadoras del enfado, sin que debamos considerarnos estúpidos.

Practicar la Imaginería Emotiva Racional: imaginaremos un acontecimiento negativo y permitiremos que la ira se apodere de nosotros. Para así darnos cuenta de los pensamientos que desencadenan la primera descarga de enojo. Después trataremos de cambiar estos sentimientos hablando con nosotros mismos. Para cambiar nuestros sentimientos de ira viscerales, hacia otros sentimientos negativos diferentes, más sanos, como puede ser la decepción. Para ello trataremos de ver que hemos hecho para producir estos cambios, que ha ocurrido que nos ha permitido este cambio en la valoración. Trabajaremos así continuamente, seguramente la próxima vez que nos ocurra, en vez de condenar a los otros, o la situación, observaremos nuestros procesos mentales para seguir cambiando nuestro sistema de creencias, y con ellos modificaremos nuestras consecuencias emocionales. Somos nosotros los que creamos y controlamos nuestros pensamientos y por lo tanto podemos cambiarlos. Es un trabajo costoso, tenemos que practicar unos minutos al día, así cuando pensemos en el acontecimiento que desencadenó nuestra ira, tenderemos automáticamente a sentirnos sanamente decepcionados o enfadados más que malsanamente enfurecidos.

Entrenamiento emocional de Ramsay: cuando estemos enfadados con alguien podemos recordar una experiencia intensamente agradable con esa persona, vivenciando sentimientos cálidos que se sobrepongan a nuestros sentimientos hostiles.

Ejercicios para combatir la vergüenza y correr riesgos: desde la perspectiva de la TREC se contempla que la mayoría de las personas se alteran cuando se sienten avergonzadas por que creen que han hecho algo malo o temen que los demás se formen una mala opinión de ellas. La ira, brota frecuentemente de sentimientos de vergüenza. Por eso, una forma de hacer frente a estos pensamientos, es cometer pequeñas acciones que consideres vergonzosas, como por ejemplo decirle a un desconocido que terminas de salir de un centro de salud mental. Así podremos comprobar que estos actos vergonzosos, no te han causado odio hacia ti mismo, a no ser que tú lo hayas decidido sentir así. Y que tampoco han causado desprecio en los demás como podías temer.

Potenciar la resolución o afirmación personal: son acciones que comportan hacer lo que realmente queremos hacer y abstenernos de lo que realmente no queremos hacer.

Además tareas habituales para afianzar esta actitud son: Correr determinados riesgos, correr el riesgo de que nos nieguen algo. Correr el riesgo de decir que no. Hacer alguna cosa ridícula o vergonzosa. Poner de manifiesto algún fallo nuestro. Hacernos valer sosegadamente. Confrontación valiente (a veces nos falta valor y nos negamos a perseguir lo que queremos o a enfrentarnos a los

demás con sus fallos. Y entonces nos odiamos a nosotros mismos por nuestra debilidad, nos enfurecemos y volvemos combativos con las mismas personas con las que hemos actuado débilmente.) Psicodrama (Se invita a cambiar la actitud agresiva por otra más resolutiva a través de la escenificación de la misma) Preparación previa (Prepararnos de antemano que nos podemos encontrar con agresores pasivos o indecisos. Nos estableceremos normas para no enfadarnos. Por ejemplo, si tengo una amiga que siempre llega tarde y esto me cabrea, puedo decir: “Si no llega a las diez entro sola al cine.”)

Buscar distracciones. Que sean agradables, constructivas que entorpezcan, disminuyan temporalmente, la agresividad. Como pueden ser pensamientos, fantasías, juegos, excitaciones emocionales, placeres, etc. Lo que mejor nos sirva. Pero debemos tener presente que si no intentamos cambiar los pensamientos que nos auto enfurecen, es posible que aparezca la rabia cuando termine la distracción.

Tareas de reestructuración cognitiva. Descubrir y *disputar* las creencias irracionales que provocan y mantienen encendida nuestra ira. Por ejemplo podríamos tratar de ser conscientes de los pensamientos irritables en el momento en que aparecen y seguidamente registrarlos por escrito, para reconsiderarlos después desde una perspectiva más adecuada, más constructiva.

Aprender a relajarnos. A través de las técnicas de relajación, como puede ser la de Jacobson, por citar una de ellas, aprendemos a disminuir nuestra activación fisiológica a nuestra voluntad. Es un proceso que requiere de un aprendizaje, que luego se puede poner en práctica en los momentos de mayor tensión. También el *respirar profundamente* alivia la excitación fisiológica.

La meditación. Veremos su funcionamiento y beneficios en un apartado dedicado a esta técnica.

Para que estas estrategias tengan utilidad en los momentos emocionales más críticos, deben estar suficientemente grabadas, tenemos que practicarlas hasta automatizarlas. Nuestro cerebro emocional reacciona de manera automática a las respuestas que hemos aprendido en la vida. Memoria y reactividad están muy ligadas a las emociones, por eso en los momentos de mayor crispación es más difícil evocar respuestas asociadas a situaciones de calma y es también cuando más las necesitamos. Por ello hay que practicarlas.

Es importante mantener presente en todo momento una actitud positiva, optimista y sentido del humor. En palabras de Chogyam Trungpa, “*El enfado ni lo reprimas, ni te dejes arrastrar por él*”

2.7. Meditación

La información que aparece en este apartado ha sido extraída del libro de Alberto Amutio, profesor de psicología de la UPV (Universidad del País Vasco), que lleva por nombre *Nuevas perspectivas sobre relajación*.

Hablaremos de meditación como herramienta de regulación emocional, como técnica que nos facilita el autocontrol emocional. Al hablar de autocontrol emocional, no hablamos de eliminar emociones, las emociones, por desagradables que nos resulten, son adaptativas.

La meditación nos enseña, ente otras cosas, a no reaccionar ciegamente a los estímulos desencadenantes de la emoción. Mediante la práctica, nos regala la oportunidad de valorar estos estímulos de forma consciente, con el fin de no reaccionar ante la primera evaluación inconsciente. Proporcionándonos así, la posibilidad de realizar una evaluación de la realidad, menos sesgada por nuestros condicionantes mentales, como pueden ser nuestras creencias, amenazas psicológicas, etc.

Meditación deriva de la raíz latina *Mederi*, que quiere decir sanar, curar, remediar, es según Walsburn “*La práctica de la pura atención*”. Es una manera de desarrollar la conciencia sobre los propios eventos, físicos y mentales. Toma de conciencia que hace posible un mayor control sobre las cogniciones y la propia conducta. Es una técnica de de adiestramiento psicológico, cultivando la atención sobre los procesos mentales pero sin analizarlos. Desidentificando los objetos de nuestra conciencia y objetivando el flujo mental, es decir ver las cosas no como algo que estamos haciendo si no que están ocurriendo. Potencia desidentificar los dramas de nuestra vida e identificarnos con nuestro verdadero Ser.

2.7.1. La meditación en la respiración.

Tomando como punto de partida nuestra propia respiración, mantendremos toda nuestra atención en observar como entra y como sale el aire por nuestros orificios nasales, sin cambiar de

ritmo ni forzar una menor o mayor entrada de aire, simplemente observando como entra y sale el aire de forma natural. Este tipo de respiración se llama Anapana, esta simple técnica de meditación, esta considerada como uno de los métodos más antiguos para desarrollar la atención y disminuir el diálogo interno.

La meditación en la respiración es la primera técnica de meditación expuesta por Buda durante su primer discurso, donde expuso las bases para alcanzar la plena consciencia, y en la que hizo más hincapié en infinidad de ocasiones. Esta meditación es, por si sola, una de las técnicas más poderosas para silenciar la mente y puede provocar profundos cambios, en aquellos que la practican regularmente. Además prepara al individuo para poder practicar técnicas meditativas mas avanzadas.

La meditación enfatiza la importancia del aquí y el ahora. Centrando la atención al momento presente a través de la respiración.

2.7.2. La práctica de la meditación:

Todo lo que hay que saber y hacer durante la meditación es... **“Prestar atención calmadamente a un estímulo simple y después de cada distracción volver con calma la atención hacia ese estímulo”**

Para facilitar la práctica de la meditación de una forma correcta, hay que tomar una actitud pasiva, realizándola con sinceridad y respeto, con pocas expectativas de conseguir algo. Al comenzar en la práctica de la meditación, vendrán muchos pensamientos distractores a nuestra mente. Nos sorprenderemos pensando en cosas que tengo que hacer, en olores, en fantasías, esto es normal. Aprenderemos a mirar los pensamientos como objetos, no los tomaremos personalmente, los trataremos simplemente como lo que son, como pensamientos. No importa cuantas veces tu mente se desvíe del objeto de meditación, lo importante es darse cuenta y volver tranquilamente, con calma, la atención al objeto de meditación, haciendo esto ya estás entrenando la mente. La mente se va condicionando para prestar atención al estímulo elegido (la respiración, una vela, etc.) no hay que preocuparse porque la mente vague, no hay que hacer ningún esfuerzo, es mediante las oportunidades de volver a dirigir la atención el modo en que, gradualmente, se va condicionando la

mente para prestar atención al objeto.

Durante los minutos de meditación, la meditación en si tiene que ser tu pensamiento preferido, el resto de pensamientos pueden esperar. Tienes que ser condescendiente y no regañarte a ti mismo si no estás concentrado. Simplemente si vienen pensamientos hay que observarlos y dejarlos pasar, no tienes que preocuparte por si crees que mejoras o no, o por si lo haces bien o mal.

Al ir reduciendo el exceso de pensamientos que tenemos continuamente en nuestra mente, sentiremos más claridad, seremos capaces de observar, por medio de la atención, nuestros propios procesos mentales.

Es importante meditar siempre en la misma postura, no es necesario que sea en forma de la flor de loto, vale cualquier postura en la que te encuentres cómodo y tengas la espalda erguida y las manos reposando en tus muslos o sobre tu regazo. Cuando desarrollemos el hábito de meditar se producirá una asociación de la postura de las manos y del cuerpo, entonces simplemente el hecho de recrear la postura te ayudará a entrar en un estado mental meditativo, ante cualquier situación estresante.

2.7.3. Enfoques del proceso de meditación:

La meditación occidental se centra más en la contemplación, seleccionando un estímulo y manteniendo la atención pasiva en él para poderlo conocer mejor. La meditación oriental promueve el deshacerse de toda idea u objeto. (Amutio 1998:140)

Muchas prácticas meditativas son un continuo entre la *meditación concentrativa*, restringir la atención a un estímulo, externo o interno, una sensación, un sonido... y la *no concentrativa*, la atención calmada y silenciosa, en la que soltamos todos nuestros estímulos que entren dentro del campo de atención.

La práctica de la meditación, nos permite situarnos en un estado de desapego, desde donde los eventos estresantes son experimentados de una manera más neutral, permitiendo que el meditador permanezca calmado y relajado en situaciones que normalmente causarían tensión y ansiedad.

Desde el punto de vista cognitivo la práctica de la meditación lleva a una percepción más clara y precisa de la realidad, ya que contrarresta la tendencia de percepción y atención selectivas. Induce a un estado de alerta y calma. Podemos sentir una gran paz interior a la vez que somos conscientes de lo que ocurre a nuestro alrededor. Aprendiendo así a poner a un lado las distracciones y preocupaciones de la vida cotidiana.

Para De Silva (1984) y Amutio, A. (1998) la meditación es una técnica que facilita el control de los pensamientos intrusivos y no deseados. Permitiendo distanciarnos de nuestros miedos y preocupaciones y observarlos de forma desapegada y relajada. Esto altera nuestras auto-observaciones, haciendo que el problema aparezca menos intenso y proporcionándonos sentimientos de fuerza y control.

La meditación conlleva más que la relajación física y/o mental, en esta línea los autores Kabat-Zinn y col. consideran que la meditación formal ha de ser enseñada como una disciplina para ser practicada regularmente, independientemente del estado de ansiedad en que se encuentre uno. Como una manera de vivir la propia vida. Como una manera de desarrollar estrategias generales alternativas para manejar el estrés y el dolor.

El punto de vista más común desde que se explica la meditación, es la corriente psicológica, afirma que a través de la práctica de la meditación, se potencia el desarrollo del yo observador distinto de lo observado (a parte de los contenidos de la conciencia). Se suspende todo juicio, dando una atención imparcial a todo lo que puede ser observado, de esta manera puede ayudar al yo-observador a atender de una manera no contradictoria aspectos del yo y del yo ideal que estén en conflicto.

Además puede implicar un desdoblamiento del ego, en el que ego es sujeto y objeto, observador y observado. Es la capacidad para observar el flujo dinámico de eventos psíquicos el que permite mantener el equilibrio en medio del cambio incesante. Así mediante la práctica, el Ser que observa aumenta de tamaño y redirige la intensidad del afecto, los pensamientos obsesivos, los patrones de respuesta automática y nos provee la oportunidad para la modificación y control de la conducta (Bogart, 1991: Amutio, 1998)

Autores como Berwick y Oziel (1973) consideran que al requerir la meditación el estrechamiento del campo de la atención, el individuo puede aprender a atender incluso en

situaciones provocadoras de ansiedad, siendo capaz de excluir los estímulos evocadores de ansiedad de su campo de atención, reduciendo así su carga negativa.

Desde el punto de vista cognitivo-conductual contribuye a controlar las obsesiones y pensamientos negativos, ya que nos proporciona práctica en la detección de distracciones o dispersiones, lo que potencia nuestra capacidad para interrumpir secuencias disfuncionales de pensamientos y de conductas. Mediante la práctica conseguiremos desensibilizarnos de la reacción emocional que provocan los pensamientos no deseados y estos tenderán a desaparecer. Nos puede capacitar para ver nuestros pensamientos con desapego, aceptación y amor.

Desde el punto de vista de la escuela humanista, las técnicas de meditación son instrumentos útiles para ayudar al sujeto a ser más consciente de sus potencialidades innatas y a tomar mayor responsabilidad sobre su propia vida. Ya que a través de la observación de los contenidos mentales, el individuo puede desidentificarse de ellos y explorar quién y qué es.

Delmonte (1987) explica los mecanismos del funcionamiento de la meditación desde la teoría de los constructos de Kelly, la cual afirma que *“nuestras percepciones nos llevan a conclusiones, las cuales se realizan en base a nuestros sesgos preceptuales o expectativas (constructos cognitivos). Estos sesgos preceptuales se hacen resistentes a toda evidencia que sea contradictoria.”* La meditación nos llevaría a desautomatizar las percepciones y todos los eventos son percibidos como sucesos novedosos. Al construir la realidad sin nuestros habituales filtros perceptivos vamos más allá de nuestros modos habituales de percepción.

Modificamos las creencias irracionales y las sustituimos por otros pensamientos más adaptativos. Como si se sucedieran una serie de ciclos de reestructuración cognitiva en consonancia con las experiencias vividas durante la práctica de la meditación. Estas estructuras se van haciendo cada vez más abstractas y diferenciadas y más acordes con la realidad.

Desde el punto de vista de la neuropsicología la meditación produce un mayor equilibrio hipotalámico, contribuyendo a un desplazamiento del predominio del sistema nervioso simpático al parasimpático, reduciendo así la respuesta de estrés.

2.7.4 Beneficios de la meditación

A través de la práctica de la meditación, entrenando la atención, adquirimos una serie de

habilidades prácticas. Nos permite desarrollar habilidades de auto-observación de la conducta, acceso al inconsciente y estados de conciencia superiores. Nos proporciona mayor enfoque y receptividad, implicando una mayor permeabilidad del sistema de constructos de cada uno a nuevas ideas y experiencias. Contribuye a una mayor integración de las experiencias subjetivas y mayor tolerancia y aceptación de las experiencias afectivas. Potencia el autoconocimiento, el manejo del estrés y de la ansiedad futura, tendremos menos respuestas de miedo. Mayor auto-confianza y auto-control, menor sentimiento de auto-culpabilidad. Menor reactividad emocional, mayor tiempo de reacción y mayor capacidad perceptual, y una mayor salud en general. Desarrolla la memoria, la concentración, la creatividad y la fuerza de voluntad.

3. DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA

3.1 Análisis del contexto donde se aplica el programa

El programa se aplica en el centro Montserrat Betriu, se trata de una residencia concertada para personas con discapacidad psíquica, perteneciente a la Mutua Terrassa. En el momento en el cual se implementó el programa, llevaba 8 meses abierta, con 28 usuarios con diferentes trastornos del desarrollo.

El equipo de 18 profesionales esta formado por: la directora, que anteriormente trabajaba como trabajadora social en un centro de las mismas características (también es licenciada en psicología) y actualmente desempeña en este centro tareas de gerente, es joven e inexperta en la materia, teniendo en cuenta el trabajo y la implicación que conlleva poner en funcionamiento un centro de estas características. La psicóloga del centro también es joven y esta cubriendo una baja, situación similar a la que ocurre con la coordinadora del centro. El puesto de enfermería todavía no lo ocupa una persona fija, por lo que las funciones de enfermería van rotando entre varias profesionales. El resto de profesionales, son Profesionales de Atención Directa (PAD). Tienen una media de edad de 26 años, trabajan repartidos en 3 turnos y tienen un ratio de 8 usuarios a su cargo. Desempeñan un trabajo principalmente asistencial, cumpliendo con las funciones de acompañar a los usuarios en sus hábitos diarios, de higiene, de vestuario, llevando a cabo un minucioso control de la ingesta de los mismos, del control de esfínteres, de la toma de medicación y del ciclo de vigilia-sueño. También son los encargados de realizar los diversos talleres, como jardinería, cocina, plástica, manualidades, boccia, huerto, piscina, ludoteca, además de acompañarles en las diversas salidas que realizan, como la playa en verano, exposiciones, ir al parque, etc.

El trabajo que desempeñan requiere gran concentración y esfuerzo psíquico y físico. Tienen bajo su responsabilidad una media de 8 personas con discapacidad psíquica, algunos de ellos presentan problemas de conducta, que pueden traducirse en agresiones, hecho que provoca cierta tensión ante la duda de no saber si les van a dar un abrazo o van a recibir un golpe. Los PAD o técnicos educativos, están continuamente con los usuarios, tanto en la sala común que hace las funciones de comedor y salón como en las aulas de talleres, tienen una jornada laboral de 7 horas con un descanso de 20 minutos además de trabajar un fin de semana al mes.

El nivel de cese voluntario de la actividad laboral, por parte de los técnicos educativos es elevado.

Motivo que puede ser debido a distintas causas, como puede ser la falta de pautas definidas, de las funciones específicas, que deben llevar a cabo en las diversas situaciones que se suceden en su jornada laboral. Debido a que hay una falta de consenso en el uso y distribución de los espacios, de los recursos, del orden de actuación en las tareas rutinarias, de la organización logística, etc. Causas estas últimas de carácter burocrático y organizativo, debidas probablemente al poco rodaje del centro, ya que todavía no están definidas todas las pautas organizativas, y aunque no sea este un tema que forme parte de las competencias a trabajar en el programa, creo que esta falta de organización puede influir en la sensación de descontrol que pueden tener los PAD. Pudiendo percibir en ocasiones que no tienen los recursos necesarios para hacer frente a las demandas, o que no son competentes en su trabajo, debido a que a falta de unas pautas claras de actuación trabajan “sobre la marcha” y por tanto reciben feedback contradictorios dependiendo de las variaciones en la organización.

Hay otras situaciones que pueden causar ansiedad, como puede ser por ejemplo, acompañar una crisis epiléptica hasta que el enfermero o los servicios sanitarios lleguen. Estar apunto de comenzar una actividad y que un usuario se orine encima, teniendo que cambiarlo y retrasando a todo el grupo. Que el primer turno de descanso no sea puntual, lo que conlleva que el otro grupo haga menos descanso o que el resto de rutinas se retrase.

El ambiente físico en que se desarrolla el trabajo, aunque es limpio y luminoso, tiende a volverse enrarecido conforme va pasando el día, como es normal al tratarse de una residencia que concentra un número importante de personas que conviven en ella. Muchos de los usuarios presentan rumiaciones, estereotipias, balanceos, conductas obsesivas, ausencia de control de esfínteres, etc. Comportamientos poco habituales en la media de población y que requieren un cierto tiempo de habituación, para poder normalizar e interiorizar estos comportamientos como normales.

3.2 Necesidades identificadas

Las necesidades han sido identificadas tras hablar con trabajadoras del centro en el cual se implementa el programa y de trabajadoras de otro centro similar de la misma empresa. Son las

siguientes:

- Potenciar la creación de un buen clima grupal, como factor de protección ante el desgaste psicológico de los trabajadores.
- Promover una buena comunicación, entre compañeros del mismo grupo y entre turnos. Para que los momentos de tensión no vayan sumando, si no que puedan ser expresados adecuadamente.
- Concienciación de la propia responsabilidad personal del trabajador, en relación a la atención directa con los usuarios, independientemente de su opinión sobre la gerencia del centro.
- Herramientas de regulación emocional que les permitan detectar y expresar lo que sienten ante una situación determinada.
- Creación de un espacio interior cálido, para no desbordarse por las situaciones de tensión.

3.3 Objetivos del programa

1. Toma de conciencia emocional.

Alfabetización emocional. Conceptos básicos: emoción, clasificación de las emociones y bienestar.

2. Aprendizaje del funcionamiento de los mecanismos de estrés y ansiedad.

Conocer la respiración meditativa, como técnica preventiva.

3. Vivencia de emociones positivas.

3.4 Temario.

Contenidos trabajados durante las sesiones:

Sesión 1.

- Concepto de emoción.
- Clasificación de las emociones.
- Reconocimiento de las emociones
- Emociones positivas y negativas.

- Concepto de conciencia emocional.

Sesión 2.

- Conciencia emocional
- Frustración
- Trabajo en equipo
- Resiliencia
- Creencias

Sesión 3.

- Regulación emocional
- Desarrollo emociones positivas
- Concepto de bienestar

Sesión 4.

- Control emocional
- Factores de riesgo (estresores)
- Ansiedad.
- Concepto de estrés
- Control del estrés
- Estrategias de control del estrés.
- Manejo de la ira y el comportamiento agresivo
- Desarrollar emociones positivas
- Meditación

CONTENIDOS TRABAJADOS CON SOPORTE VISUAL.

A continuación veremos el material utilizado para la implementación del programa.

Podremos seguir cada diapositiva con el pequeño guión creado para el temario impartido en las sesiones, en el cual yo me basaba para desarrollar los temas, tratados en profundidad en el apartado de fundamentación teórica.

3.4.1 Sesión 1:



**LA FELICIDAD COMO ACTITUD
POSITIVA.**

**Goretti Fañanás Ferrer.
MEEB
Septiembre 2011**

*No se trata de cómo te llame yo,
si no a que respondes tu.
Pero si no sabes quién eres,
entonces cualquiera te puede dar un nombre.
Y si cualquiera te puede dar un nombre,
entonces responderás a cualquier cosa.*

-Proverbio Africano-

Elegí este proverbio africano como primera invitación a la reflexión. Ya que su lectura, me hizo reflexionar y recordar la importancia de conocernos a nosotros mismos, como herramienta para desarrollarnos mejor, en todos los ámbitos de nuestra vida.

Creo que transmite muy bien el concepto de *Autonomía emocional*, que podemos definir como un sentimiento general de confianza en las propias elecciones y objetivos. Lo que creo que es un interesante objetivo a conseguir ayudándonos de la regulación emocional.

EDUCACIÓN EMOCIONAL

INTELIGENCIA EMOCIONAL

¿?

La intención de esta diapositiva era abrir un pequeño debate al comenzar la sesión. A partir de leer ambos términos y realizar una serie de preguntas para poder observar los conocimientos que el grupo tenía de estos conceptos. Ver de donde partían. Eran preguntas del estilo: “¿Qué es esto de la Educación Emocional? ¿Es una moda? ¿Un invento? ¿Es un cuento para sacar dinero? Me permitía además observar el interés por el tema, su motivación, su receptividad.

A la vez que pretendía que vieran que el protagonismo recaía en ellos.

Los conceptos se explicaban en las diapositivas posteriores.

La Inteligencia Emocional...

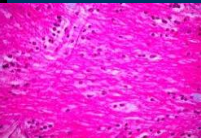
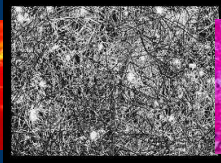
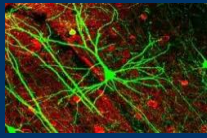
“Es el arte de saber vivir bien.”

Es la capacidad de:
Identificar
Utilizar y
Controlar las
emociones propias y las ajenas.

Me guíé con esta diapositiva para explicar el concepto de Inteligencia Emocional, como el arte de saber vivir bien. De desarrollar la capacidad de identificar, utilizar y controlar las emociones propias y las ajenas.

Explicando la importancia y ventajas de saber identificar que emoción sentimos, que nos esta “diciendo” esta emoción. Para así poder regularla más fácilmente. Tomando el concepto de inteligencia como la capacidad de adaptarse, vemos que las personas emocionalmente inteligentes son más adaptativas, ya que saben mejor que hay a su alrededor e interaccionan con los recursos necesarios, para conseguir sus metas. Ya que si focalizamos la energía hacia una meta concreta, tendremos menos interrupciones.

Aproveche para introducir la finalidad del curso al que asistían: “La adquisición de una serie de conocimientos básicos en educación emocional que les permitieran la potenciación de las emociones positivas y la regulación de las negativas, para que estas decrecieran en su intensidad” (aprendiendo a aceptarlas.)



• Sistema Límbico:

INTELIGENCIA
EMOCIONAL



Córtex cerebral

INTELIGENCIA
COGNITIVA



La **inteligencia Cognitiva**, es medida por el clásico Coeficiente Intelectual. Sobre el que se basa nuestro sistema educativo actual, siendo las asignaturas principales la lengua y las matemáticas. Biológicamente la localizamos en el **córtex**.

La **Inteligencia Emocional**, la localizamos en el **Sistema Límbico**. Estructura más primitiva. Formada principalmente por: *Tálamo*, es el encargado de procesar y convertir en acción la información que integra, proveniente de los sentidos. Recibe las señales sensoriales y las envía al córtex; *Hipocampo*, centro de memoria y aprendizaje; *Amígdala* evalúa de forma inconsciente si el estímulo que recibe es peligroso o no.

La explicación tradicional dice que las señales sensoriales que recibimos van al tálamo y de ahí al neocórtex, que las interpretará y mandará la información al sistema límbico y este enviará las distintas respuestas. Pero LeDoux descubre una pequeña estructura que comunica directamente el tálamo con la amígdala, como si esta vía secundaria fuera un atajo. De esta forma la amígdala recibe algunos estímulos directamente de los sentidos y emite una respuesta antes que los estímulos sean registrados por el neocórtex. Actúa como un sistema central de alarma, si considera que el estímulo es relevante enviará mensajes a los centros del cerebro correspondientes. Pudiendo disparar la secreción de hormonas, y liberando neurotransmisores. Puse un Ejemplo de secuestro Amigdalario. (El del padre que mata a su hija, que estaba escondida dentro de un armario, y su padre pensando que era un ladrón le disparó, porque no le da tiempo a reaccionar y darse cuenta que es su hija).

¿En qué convierte tan atractiva la IE?

Pred



5%



Vínculo con la neurociencia

21
DÍAS



Habilidades que pueden ser desarrolladas y medidas.

¿Por qué es tan atractiva la Inteligencia Emocional? Después de esta pregunta dí algunas de las razones que me parecen relevantes, que cito a continuación:

Predice: el 80% del éxito profesional y personal frente al 20% que predice la Inteligencia Cognitiva.

Se dan una serie de *habilidades de vida que pueden ser desarrolladas*. Que nos facilitan una mejor desenvolvura en nuestro día a día.

Con o sin inteligencia emocional podemos llegar a los mismos resultados, pero con IE lo haremos de forma más rápida, con menos recursos y mayor satisfacción, ya que las emociones favorecen o dificultan nuestra capacidad de pensar, de planificar, de solucionar problemas. Son las que establecen los límites de nuestras capacidades mentales innatas.

Tiene *conexión con la neurociencia*. Por ejemplo sabemos que de todo lo que os cuente hoy en la sesión, solo recordaréis el 5% de la información. Si queremos realizar algún cambio, necesitamos realizar un plan de acción y ponerlo en marcha. A través de experiencias de cambio positivo, es decir a más experiencias de cambio positivas mayor cambio, por ello el cambio a de ser gradual, tenemos que coger un objeto y centrarnos en él, cuando lo consigamos vamos a por el siguiente. Cambio pequeño tras cambio pequeño, pasos pequeños y sólidos. Necesitamos *21 días* para mielinizar una nueva vía y convertir en un hábito lo que antes era un comportamiento.

COMPETENCIAS EMOCIONALES.

• PERSONALES

CONCIENCIA DE UNO MISMO

Conciencia emocional

Valoración adecuada de uno mismo

AUTORREGULACIÓN

Autocontrol

Confiabilidad

Integridad

Adaptabilidad

Innovación

MOTIVACIÓN

Motivación de logro

Compromiso

Iniciativa

Optimismo

SOCIALES

EMPATÍA

Comprensión de los demás

Orientación hacia el servicio

Desarrollo de los demás

Aprovechamiento de la diversidad

Conciencia política

HABILIDADES SOCIALES

Influencia

Comunicación

Resolución de conflictos



Esta diapositiva era de rápida lectura, para que vieran brevemente la clasificación hecha por Daniel Goleman.

La Educación Emocional...

Lo que nos lleva a ser emocionalmente inteligentes...

La educación emocional es considerada el proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social.

Lectura y explicación del concepto de Educación emocional tomada de Rafel Bisquerra.



Definición y explicación de competencia. Así como de la clasificación de las cinco competencias emocionales propuestas por la educación emocional: Conciencia emocional; Regulación Emocional; Autonomía Emocional; Competencia Social; Habilidades de vida y bienestar. Siendo las dos primeras las más trabajadas durante el programa.

Competencia emocional: capacidad de movilizar adecuadamente un conjunto de conocimientos, capacidades, actitudes, habilidades necesarias para realizar actividades de cierta calidad y eficacia. No es algo fijo, si no que puede compensarse, podemos tener habilidades que no ponemos en práctica, quizá nos falten conocimientos o nuestra actitud no sea la correcta. Las competencias nos sirven en nuestra vida diaria. No es sólo una teoría, si no que hay práctica.



Actividad: PERSONAS IMPORTANTES

Procedimiento:

Se pide a los participantes que tomen papel y boli para responder a una serie de preguntas...

1. *Escribe el nombre de 2 premios Nobel de matemáticas.*

(Historia de que no hay premio Nobel de matemáticas, porque Alfred Nobel, químico Sueco que inventó la dinamita, leyó su falsa muerte en el periódico “Ha muerto el mercader de la muerte” y como no quería que le recordaran por algo malo decidió inventar los premios Nobel. Para ello pidió unas primeras listas con los ganadores potenciales, y en el caso de las matemáticas aparecía como candidato ganador el hombre por el que su enamorada le daba calabazas, y de segunda candidata ella, por lo que decidió eliminar el Nobel de matemáticas (hay de física, química, biología, medicina, economía, paz: el de la paz también fue porque se entendía con otra chica que también le dio calabazas pero eran amigos)

2. *¿Quién descubrió la Penicilina?* Alexander Fleming. Mal orador, no le hacían caso, sin embargo descubrió la madre de los antibióticos, salvando así muchas vidas y abriendo nuevas puertas a la medicina.

3. *¿El nombre de 5 presidentes del gobierno de España?* Han tomado muchas decisiones que nos influyen directamente en la organización del país en que vivimos.

4. *El nombre de 4 personas que te hayan ayudado en tu vida*

-¿Cuando pienso en estas personas que siento?: Amor, agradecimiento, tranquilidad, admiración

-¿Que diferencia hay entre estas personas y las de las preguntas anteriores?

Objetivos: Tomar conciencia de la importancia de las emociones en la toma de decisiones que marcan vida. Vemos como las emociones tienen un peso relevante en nuestras decisiones.

Temporalización: 15´

Recursos: bolígrafo y papel.



Carta de Agradecimiento.

Actividad: CARTA DE AGRADECIMIENTO:

Procedimiento:

Piensa en una persona que haya hecho algo por ti.

Redacta que ha hecho por ti.

Toma conciencia de la emoción que sientes al pensar en esta persona

Termina la carta expresando verbalmente tu agradecimiento.

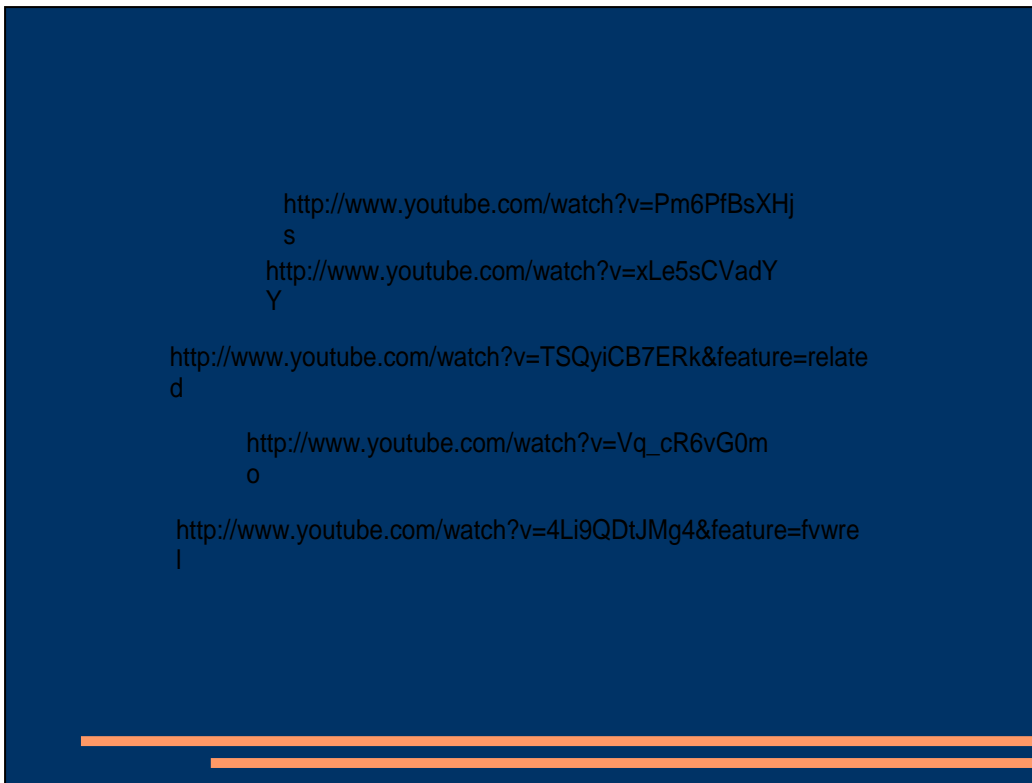
Se puede invitar a compartir la carta.

Objetivos:

Tomar conciencia de como el agradecimiento, la esperanza, el amor, la alegría, el interés producen bienestar. Cambian el estado de la mente y la bioquímica, abriéndonos nuevas posibilidades.

Temporalización: 15´

Recursos: Bolígrafo y papel.



ACTIVIDAD: CANCIONES:

Procedimiento:

A continuación pasaremos distintos fragmentos de canciones, me gustaría que sencillamente las escucharais. Si quereis anotar que os evocan lo podeis hacer.

Pasamos una canción de Tristeza/ternura; Alegría/Vitalidad; Miedo; Ira.

Ahora por favor escribir todas las emociones que se os ocurran en 5´.

Ponerlas en común, Observar como habrán enumerado mayor número de emociones negativas que positivas, explicar taxonomía de una emoción positiva por 3 negativas.

Objetivos:

Evocar emociones básicas, como introducción para hablar de ellas.

Pre calentamiento para activar su disposición a escribir mayor número de emociones

Tomar conciencia del número de emociones clasificadas y de las que conocemos.

Temporalización: 25´

Recursos: canciones: Tristeza/ternura: hope there´s some one; Alegría/Vitalidad:

Sinfonía 4 en do mayor Mozart; Miedo: Evil has a destiny; Ira: prelude to war/Do

hast Rammstein; Preparación, energía: The eye of the tiger. Bolí y papel.



ACTIVIDAD: MEDIDOR DEL ESTADO DE ÁNIMO.

Procedimiento:

¿Cómo te sientes tú aquí y ahora? Si observas este cuadro ¿Dónde te encontrarías?

Con una energía alta y una emoción alta: alegre.

Con una energía alta y una emoción baja: enfadado.

Con una energía baja y una emoción alta: calmado.

Con una energía baja y una emoción baja: triste.

Objetivos:

Tomar conciencia de la importancia de saber como nos sentimos antes de comenzar a realizar una acción. Ya que todas las emociones tienen una función. Y dependiendo de la situación y/o la tarea a realizar, habrá unas emociones que se adecuaran más a la tarea que otras, ya que estas nos predisponen a la acción.

Temporalización: 15´

Recursos: Bolígrafo, papel y Medidor del estado de ánimo.

Todas las emociones son adaptativas...

Inteligentes: nos dicen como nos sentimos.

Necesarias: nos sirven de alarma

Universales: iguales en todos los seres humanos.

“Las emociones dan apoyo a las funciones ejecutivas cuando están bien reguladas, pero interfieren en la atención y toma de decisiones cuando están mal controladas.”

- Damasio 1999-

Lectura de la diapositiva y explicación del porqué son adaptativas.

Introducción al por qué regularlas.

TERMÓMETRO EMOCIONAL



¿CÓMO ME SIENTO? IDENTIFICAR (Sistema Límbico)

¿CÓMO ME QUIERO SENTIR? USAR (Sistema Límbico)

¿PORQUE ME SIENTO ASI? ENTENDER (Córtex)

¿QUE PUEDO HACER PARA SENTIR? MANEJAR (Córtex)

ACTIVIDAD: TERMÓMETRO EMOCIONAL.

Procedimiento:

Ante un acontecimiento, una situación, un pensamiento...

¿Cómo me siento? Identificar aquella emoción o emociones que surgen en mi.

¿Cómo me quiero sentir? Buscar qué emociones querría tener que no tengo, en caso que no quiera quedarme en la emoción que tengo en ese momento

¿Por qué me siento así? Entender qué ha provocado en mi esa emociones, ese sentimiento.

¿Qué puedo hacer para sentir? Buscar qué puedo hacer yo para manejar mis emociones, para que me favorezcan. Ya sea aceptándolas o trabajando para la vivencia de otras más saludables.

Objetivo:

Tomar conciencia de como nos sentimos en el momento presente y de la conciencia de posibilidad de cambiar de sentimiento si así lo creemos necesario.

Temporalización: 10´

Recursos: Diapositiva explicativa (Opcional)

Emociones Básicas



Explicación de las emociones básicas, recuperando a modo de enlace el ejercicio anterior de las canciones.

Tristeza: Generalmente es consecuencia de la pérdida de algo que consideramos valioso de cambios importantes. Nos lleva recogernos en nosotros mismos, para ayudarnos a interiorizar lo sucedido y buscar una nueva solución. Lo patológico sería si nos quedáramos en la tristeza, convirtiéndola en un estado de ánimo.

Miedo: Nos paraliza. Se experimenta ante un peligro real o inminente. Prepara el organismo para dar una respuesta inmediata de ataque o huida. Inmovilidad. Estrés.

Ira: Reacción que surge al ver vulnerados nuestros derechos. Nos alerta de peligros, nos impulsa. Agresividad. Causada por un perjuicio, ofensa, desprecio, frustración.

Alegría: La sentimos ante un suceso favorable, nos expande.

EMOCIÓN: CAMBIO FISIOLÓGICO

Es la percepción de un acontecimiento interno,
Provocado por un acontecimiento interno o externo.

“Un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan habitualmente como respuesta a un acontecimiento externo o

Lectura de la diapositiva +...

ACTIVIDAD: BOLÍ ENTRE LOS DIENTES:

Procedimiento:

Cogemos un boli y nos lo ponemos entre los dientes.

Objetivo:

Explicar que al sonreír, aunque sea de manera artificial activa los músculos zigomáticos en la comisura de los labios y hacia los pómulos. Este movimiento muscular envía una señal al cerebro que activa la segregación de endorfinas. Experimentos científicos muestran como sonreír o contemplar sonreír activa las defensas, equilibra los hemisferios cerebrales y tonifica todo el organismo. Incluso la sonrisa construida artificialmente por uno mismo produce efectos beneficiosos. Con solo mantener 15 minutos la sonrisa aunque sea artificial, el organismo entra en un proceso complejo bioeléctrico que acaba floreciendo en otra percepción de si y el entorno. La sonrisa generada artificialmente termina convirtiéndose en una sonrisa auténtica. En la risa participan todos los principales sistemas, muscular, respiratorio, nervioso, cardíaco, cerebral, digestivo, aumentando la salud en general y proporcionando una relajación profunda.

Temporalización: 6´

Recursos: un bolígrafo

A cerca de la emoción...

ACONTECIMIENTO
VALORACIÓN
EXPRESIÓN
(Fisiológica, Comportamental, Cognitiva)
Predisposición a la acción (OREXIS)

Explicación del proceso de formación de la emoción:

Estímulo (acontecimiento interno o externo)

Valoración primaria o automática (positiva: avance hacia la meta)

Valoración secundaria o cognitiva (recursos necesarios para hacerle frente: cambia la intensidad de la misma)

Predisposición a la acción

Reacciones que acompañan a la emoción:

Fisiológicas: involuntarias (sudoración)

Comportamentales: voluntarias (expresión corporal)

Cognitivas: subjetivas (sentimiento) Etiquetación verbal.

SENTIMIENTO: Es la emoción hecha consciente, comienza con ella y se puede alargar según la voluntad.

ESTADO DE ANIMO: mayor duración y menor intensidad que las emociones, no suele responder a un estímulo inmediato, tiene más a ver con las experiencias de la vida.

RASGO DE PERSONALIDAD: momento en que un estado de ánimo caracteriza el estado de una persona.

Emoción como continuo.

Lectura de la diapositiva y la explicación de las diferencias.

LAS CREENCIAS INFLUYEN EN LA VALORACIÓN QUE HACEMOS DEL ACONTECIMIENTO

“ El problema no es el problema si no la visión
que nosotros tengamos de la situación”



Lectura de la diapositiva y explicación de la misma.

No podemos escoger las emociones, porque existen, pero si podemos escoger que hacer con ellas. Cuando se da una emoción, reaccionamos antes, durante y después del estímulo. Liberando diversos neurotransmisores, adrenalina, dopamina, serotonina, oxitocina, que nos sobre activan. Cada reacción emocional que nosotros evaluamos como amenazante, libera la misma dosis de adrenalina que cuando las cebras cuando corren delante de un león.



"El simple hecho de ser conscientes de los sentimientos que bullen en nuestro interior puede tener un efecto muy positivo sobre la salud... Cuanto mayor sea la precisión con que monitoricemos nuestras alteraciones emocionales, más rápidamente podremos recuperarnos de sus efectos perturbadores." - John Mayer.

Explicación del concepto de *conciencia emocional* leyendo la cita de John Mayer.

Metáfora de la rana con la importancia de desarrollar la conciencia emocional como herramienta para no "estallar".

La rana hierve hasta morir, pero salta si la introduces directamente en agua hirviendo. Esta metáfora la podemos relacionar con la necesidad e importancia de desarrollar nuestro auto conocimiento emocional, de saber momento a momento como nos estamos sintiendo y porque nos sentimos de ese modo. Para así poder manejar nuestras emociones, de modo que no acumulemos emociones destructivas, y terminemos saturándonos y explotando como la rana.

Video redes **Aprender a ser felices**
Resumen psicología positiva.

<http://www.youtube.com/watch?v=7L6530Av->

MM

ACTIVIDAD VISUALIZACIÓN VIDEO: APRENDER A SER FELICES

Procedimiento:

Visualización del vídeo “Aprender a ser felices” video de redes.

Objetivos:

Adquirir a través de soporte visual conceptos y descubrimientos básicos de la psicología positiva.

Temporalización:

10´ de video + 10´ aproximados de diálogo sobre el mismo

Recursos:

link del video: <http://www.youtube.com/watch?v=7L6530Av-MM>

3. 4.2.Sesión 2:

Domino emocional



Comenzamos la 2ª Sesión jugando al domino emocional. (Esta actividad la añadí tras la primera sesión, ya que observe que hacia falta más ejercicios de concienciación emocional, antes de pasar a la regulación emocional)

ACTIVIDAD: DOMINO EMOCIONAL. (Manuel Segura.-Adaptación-)

Procedimiento:

Que juegue el grupo con el domino.

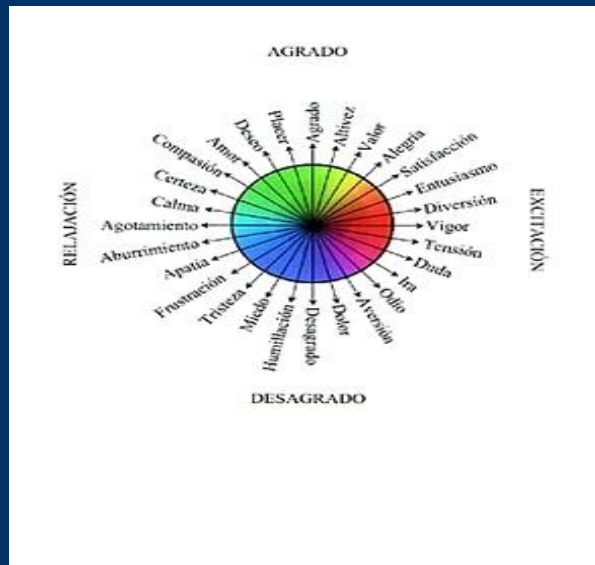
Deben ponerse de acuerdo entre ellos en que deben hacer.

Objetivo:

Identificar respectivas situaciones y emociones

Temporalización: 10aproximadamente

Recursos: domino adaptado con situaciones del centro.



ACTIVIDAD: RECONOCIENDO EMOCIONES.

Procedimiento:

Paso hoja con distintas emociones y sentimientos.

Dejo que los observen y comentamos si tienen alguna duda.

Objetivo:

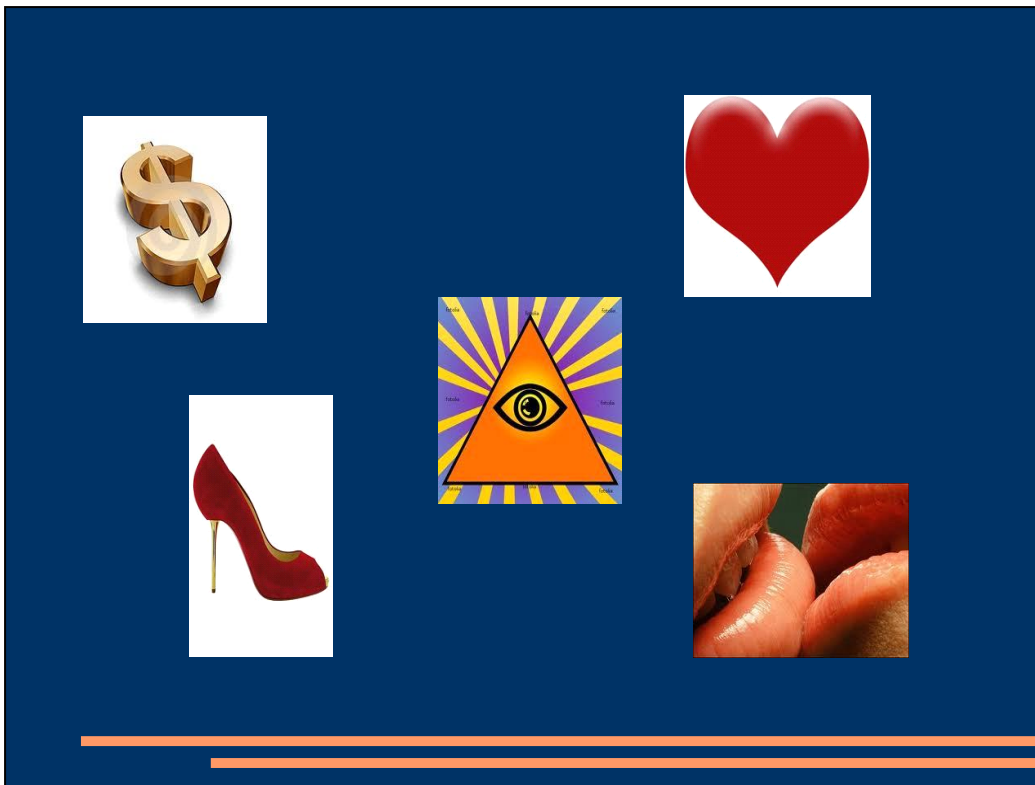
Enlace con la sesión anterior. (Por el ejercicio que hicimos después de escuchar las canciones y escribimos después distintas emociones.)

Temporalización:

Aproximadamente 7'.

Recursos:

Hoja con las emociones y sentimientos.



ACTIVIDAD: CREENCIAS IRRACIONALES BÁSICAS DE LA CULTURA OCCIDENTAL

(Ellis, A):

Procedimiento:

Se reparte la tabla y se lee individualmente

¿Cuánto te identificas con estas acciones? Del 0 al 10.

Se completa la tabla individualmente.

Posteriormente se pone en común entre el grupo.

Objetivo:

Ver que todas son creencias irracionales.

Compartir las creencias con el grupo y darnos cuenta de cuales son más generalizadas y cuáles menos.

Sirve de introducción a las creencias racionales e irracionales.

Temporalización: 30´

Recursos:

Tabla para el alumno creencias irracionales (en el anexo) y Boli.

FICHA DEL ALUMNO:**CREENCIAS IRRACIONALES DE LA CULTURA OCCIDENTAL, SEGÚN ELLIS.**

¿Cuánto te identificas con estas afirmaciones?

Del 1 al 10. 1 Nada..... 10 Mucho

Tenemos la necesidad de aprobación por todo el mundo, queremos que todos nos quieran.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Para considerarnos valiosos tenemos que ser muy competentes, suficientes y capaces de lograr cualquier cosa	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Es catastrófico que las cosas no vallan por el sitio que nos gustaría que fueran.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Cierta clase de personas es mala, vil y hay que culparlas y castigarlas por su maldad.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Si alguna cosa puede ser terrible o peligrosa, uno se tiene que sentir muy inquieto y pensar continuamente en la posibilidad de que eso pase	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
La desgracia humana se origina por causas externas, y el ser humano tiene muy poca capacidad para controlar sus penas y perturbaciones.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Es más fácil evitar que afrontar ciertas responsabilidades y dificultades en la vida.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
La historia pasada de uno es un determinante decisivo de la conducta actual, cualquier cosa que conmocionó ha de seguir afectando continuamente.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Se ha de lograr la felicidad por inercia divirtiéndose, sin hacer nada, pasivamente.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

CREENCIAS:

Irracionales: Se explican en forma de obligación, de necesidad...
Debería, tengo, he de...

Racionales: son relativas, se expresan en forma de deseos...
Me gustaría, preferiría...

Explicar la diferencia entre las creencias racionales y las irracionales.

A partir del ejercicio anterior ver, como podrían reformularse las creencias Irracionales en creencias racionales.

Buscar ejemplos entre el grupo.

La conciencia de la existencia de creencias irracionales, acentúa la Responsabilidad de la persona en el proceso de cambio al darse cuenta que es responsable de sus cogniciones y por tanto, puede ejercer control sobre las creencias erróneas. (Ellis, A)

Tremendismo: “Esto es horroroso” Resaltar en exceso lo negativo. Lo insoportable de la situación.

Valorar lo negativo: “No conseguir lo que quiero es malo pero no es tan horroroso” Poder afrontar la situación desagradable. Tolerancia.

Podríamos decir que las creencias irracionales más extendidas son el catastrofismo, el tremendismo, la insoportabilidad, el imaginar siempre lo peor, resaltar en exceso lo negativo de un acontecimiento, exagerar lo insoportable de una situación. Podemos verlo reflejado en expresiones como: ¡No puedo más! ¡Esto es Inaguantable! ¡Es terrible! ¡Es horroroso! De este modo le estamos dando un valor totalmente aversivo a la situación.

Para hacer estos enunciados más racionales, deberíamos valorar lo negativo y lo positivo del acontecimiento en sí, replanteándonos la cuestión “*No conseguir lo que quiero es malo pero no es horroroso*” Ser más tolerantes, aprender a aceptar la incertidumbre “*No me gusta lo que sucedió pero puedo soportarlo, modificarlo si es posible*” Aprender a reconocer y afrontar las situaciones desagradables.

Podemos valorar los factores que dependen de nosotros e incidir sobre ellos.

Condena: “Soy una inútil, no hago nada bien”
condenar al mundo, a uno mismo a los demás, si la
persona no recibe lo que cree que se merece. Se
valora a la persona desde el acontecimiento.

Vs

Aceptación: “No me gusta este aspecto pero lo
puedo cambiar.”

Otra de las creencias generalizadas que tenemos es la condenar, a uno mismo, al mundo o a los demás. Suele producirse cuando la persona no recibe lo que cree que se merece, valora a la persona o a si mismos a partir del acontecimiento. ”*Soy una inútil, no hago nada bien*”

Ante la condena deberíamos practicar la aceptación, podemos pensar “Este aspecto concreto no me gusta, pero lo puedo cambiar.” Tenemos que aceptarnos incondicionalmente a nosotros mismos.

Peticiones absolutas:

A nosotros mismos: *“He de actuar bien y he de ganar la aprobación por mi forma de actuar.”*

A los demás: *“Tu has de actuar de forma agradable, amable y considerada conmigo”*

Al mundo: *“Las condiciones de mi vida han de ser buenas, fáciles para conseguir todo lo que quiero sin demasiado esfuerzo.”*

Solemos inconscientemente hacer peticiones absolutas:

Leer la diapositiva y debatir con el grupo su opinión.

3 LEYES UNIVERSALES. -Rojas Marcos-:

- * Hay cosas que sabemos que nos pasarán pero no cuando.
- * Otras que nos pueden pasar inexplicablemente y que duelen.
- * Pasa lo que pasa y cuando pasa, pero todo desaparece.

RESILIENCIA: FLEXIBILIDAD



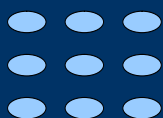
El psiquiatra Rojas Marcos, nos presenta 3 leyes universales, que considera nos pueden ayudar a tener un pensamiento más flexible. Un pensamiento que nos permita adaptarnos bien a los cambios que nos llegan, a ser tolerantes, a aceptar lo diferente.

Un pensamiento flexible potencia la resiliencia del individuo. Un individuo resiliente es flexible.

La *resiliencia* es la capacidad de resistencia a la adversidad traumática y la recuperación positiva de la persona, facilita el podernos recuperar tras un periodo de adversidad.

Podemos hacer una metáfora de la resiliencia con estrujar una botella. Cuando apretamos una botella esta poco a poco va volviendo a su forma original, le podrá quedar algún bollo, pero seguirá teniendo su capacidad anterior.

<http://www.youtube.com/watch?v=aEPZxf3l8hl&feature=related>



ACTIVIDAD: LA ALFOMBRA MÁGICA.

Procedimiento:

Se reparte el grupo en dos, cada grupo tiene que subir a una alfombra que está a metro y medio de distancia.

Se da la siguiente consigna: *“Estáis viajando velozmente en una alfombra voladora hasta vuestro objetivo, tenéis que colocaros mirando al frente. Es muy importante que lleguéis a vuestro destino cuanto antes, pues esa es vuestra meta. Por el camino os encontraréis una gran montaña que sólo podréis sobrepasar volando más alto. Para ello debéis tomar el control de los mandos, que están debajo de la alfombra. La única manera es dándole la vuelta. Es decir debéis acabar viajando sobre la otra cara de la alfombra. Voláis muy alto, así que, si alguien se sale de la alfombra, morirá al caer. No es válido poner un pie en el suelo no doblar la alfombra, pues los mandos se estropearían.”*

La solución está en que los equipos se intercambien la alfombra, para así poder darle la vuelta, si no es imposible.

Objetivo: tomar conciencia de como podemos potenciar nuestra regulación emocional a partir de abordar los problemas con creatividad. Darnos cuenta de la importancia del trabajo en equipo. Hacernos conscientes de que aunque en ningún momento de la consigna aparece la palabra “ganar o competir” y nosotros tendemos a darlo por hecho.

Preguntas orientativas para el análisis de la actividad:

1. *¿Qué habéis sentido?* (frustración, impotencia, apatía, etc.)
2. *¿Qué habéis sentido al encontrar la solución?* (alegría, satisfacción, orgullo, etc.) Si no se ha resuelto el problema *¿Qué tendría que haber pasado para llegar a la solución?*
3. *¿Cuál a sido la clave para encontrar la solución?* (tranquilidad, creatividad, trabajo en equipo, no bloquearse, automotivarse, creer en nuestras posibilidades, etc.)

Temporalización: 20´

Recursos: 2 piezas de tela de 150cm x 150cm, cuanto más pequeña, mayor es el reto.

ACTIVIDAD: LOS 9 PUNTOS.

Procedimiento:

Se entrega la ficha 1 al alumno.

Se deja el tiempo suficiente para que llegue a una solución o aparezcan signos de frustración.

Se pregunta por la solución.

Coloquio: *¿Qué tipo de sentimientos te ha generado no poder resolver el problema? ¿Qué se necesita para resolver el problema? ¿Formas de conseguirlo? ¿Cómo ha ido el ejercicio? ¿Cómo lo ha vivido el grupo? ¿Que ha sentido cada uno? Diferentes reacciones a la frustración. La respuesta que han dado ¿Es la que suelen dar en sus vidas ante situaciones frustrantes? ¿Cómo puede canalizarse esta frustración para conseguir mejores resultados?*

Objetivo:

Cuando surgen obstáculos a la satisfacción y son difíciles de superar, esta energía se acumula y se experimenta un sentimiento subjetivo de enojo o desagrado. Entonces se desencadenan una serie de procesos fisiológicos, que tienen por función preparar al organismo para atacar, franquear el obstáculo o escapar. De ahí que existen reacciones distintas ante la *frustración*. Por ello este ejercicio nos sirve de ejemplo de como la regulación emocional, nos puede ayudar a canalizar las emociones, facilitando una respuesta efectiva y orientada a la solución del problema. Ya que cuando se nos presenta un problema de difícil solución, muchas veces tendemos a responder de maneras poco adaptativas, que lo único que provocan es que el problema se agrave,

Recursos: Ficha del alumno:

Une todos los puntos en máximo 4 trazos. Sin levantar el lápiz y sin pasar 2 veces por el mismo punto. (Autor: De Bono, E. Pensamiento lateral)

*	*	*		*	*	*
*	*	*		*	*	*
*	*	*		*	*	*

Temporalización: 15´

3.4.3. Sesión 3

REGULACIÓN EMOCIONAL



“EL DOMINIO DE UNO MISMO, ES ESA CAPACIDAD DE ENFRENTAR LOS CONTRATIEMPOS EMOCIONALES QUE NOS DEPARAN LOS AVATARES DEL DESTINO (...) NO ES LA REPRESIÓN DE LAS EMOCIONES, SI NO EL EQUILIBRIO, PORQUE CADA SENTIMIENTO ES VÁLIDO Y TIENE SU PROPIO SIGNIFICADO.” -D. Goleman-

Tras leer la cita de Goleman, que para mi representa bien el concepto de *Regulación Emocional* la comentamos. Para llevar a los participantes hacia las conclusiones de que no podemos escoger nuestras emociones porque existen, pero si podemos escoger que hacer con ellas. Para comprender que estamos capacitados para regular nuestras emociones, independientemente de las circunstancias y escoger la emoción que necesitemos, para realizar un determinado acto. Podemos escoger como sentirnos por dentro.

La regulación emocional...

Es como el día y la noche, si es de día no puede ser de noche.

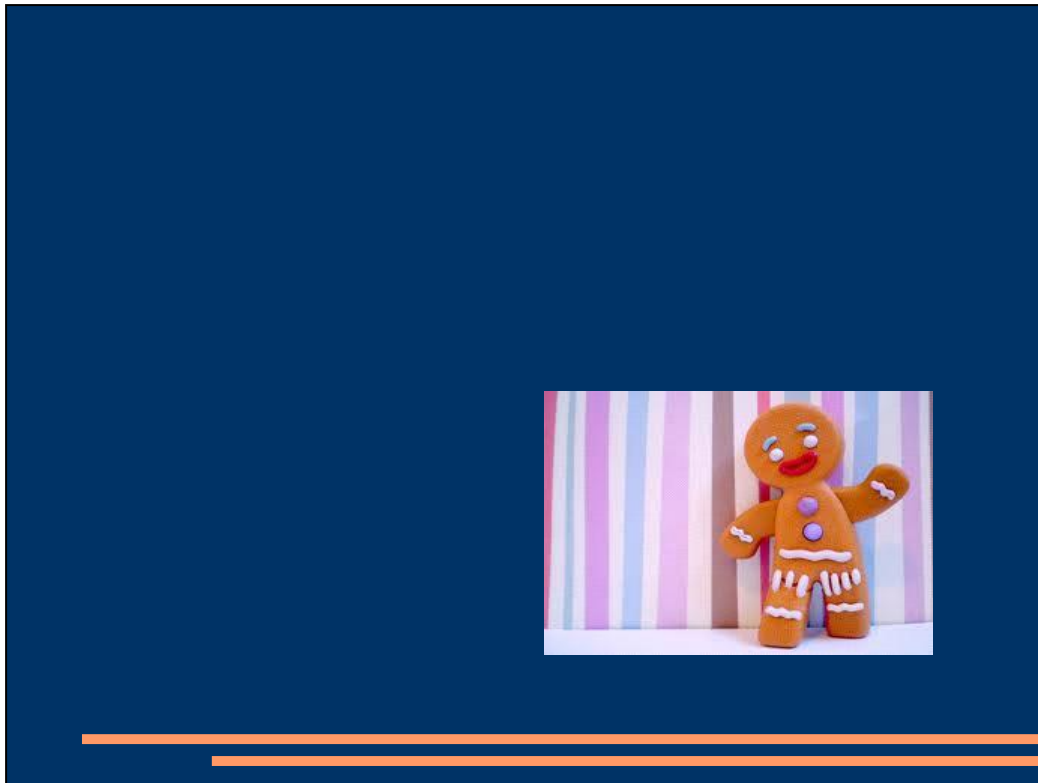
Cómo el frío y el calor.

Si sentimos una emoción positiva,

No podemos sentir una negativa.

“Se feliz un instante porque ese instante es tu vida”

Esta diapositiva es continuación de la anterior, tenía por objeto su lectura, para Introducir el siguiente ejercicio.



ACTIVIDAD: COSAS QUE ME GUSTAN...

Procedimiento:

Pintamos una silueta en el suelo,

Damos vueltas alrededor de ella

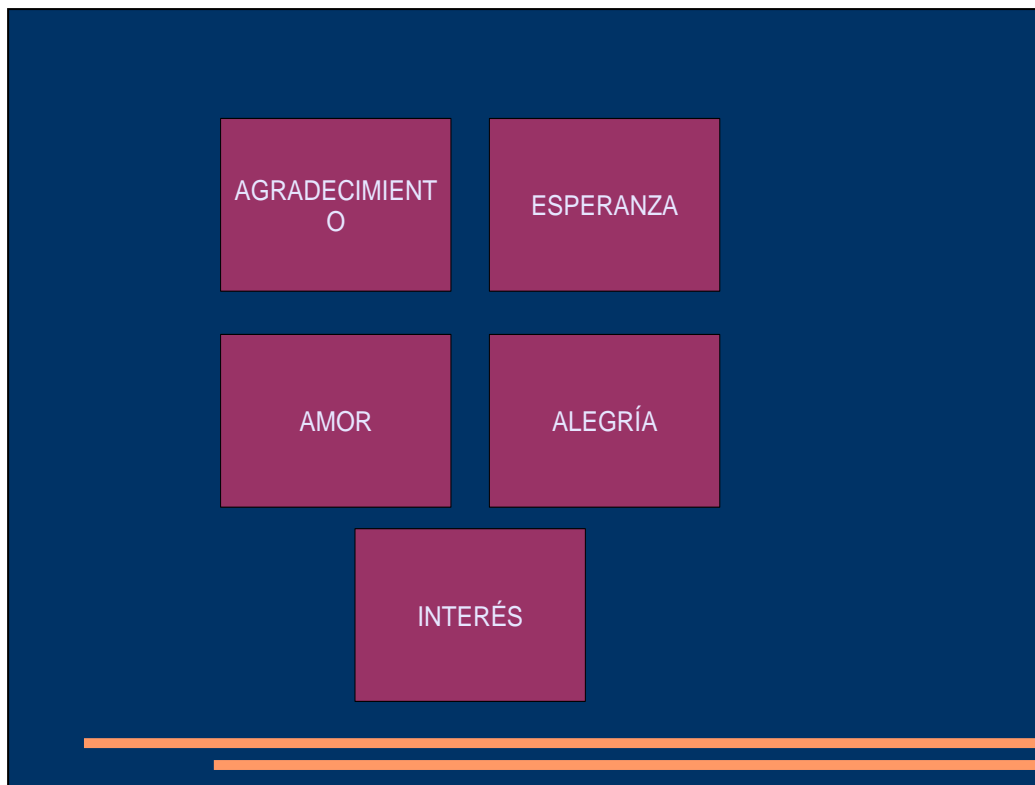
Cuando para la música, escribimos algo que nos guste realizar con esa parte del cuerpo.

Objetivo:

hacer conscientes las cosas de las que disfrutamos, así como las partes del cuerpo implicadas, facilitando la relación cuerpo-mente. Además de ser una oportunidad para que el grupo comparta sus gustos y dialogue sobre su concepto de felicidad.

Temporalización: 40´

Recursos: rollo de papel + colores.



Esta diapositiva es introductoria a la actividad que explicaré a continuación.

Se da la consigna: “*Observe estas palabras*” “*Escoja una*”.

Todas se tratan de emociones positivas.

ACTIVIDAD: LA LÍNEA DE LA VIDA.

Procedimiento:

Piensa cual estas emociones quieres incorporar hoy más en tu vida, ¿Porqué? Puedes escoger la emoción que habías elegido antes.

Por parejas uno cierra los ojos y busca los momentos de su vida que ha vivido esa emoción elegida que hoy quiere incorporar más en su vida. Detecta que de ella le permitió vivirlo en aquella situación.

Se deja pasar un rato y el de los ojos abiertos le acompaña dando un paso para atrás. Se vuelve a repetir el proceso “*Comienza a buscar momentos de tu vida en que has vivido esa emoción que hoy quieres incorporar más en tu vida y detecta que de ti te permitía vivir la emoción en aquella situación.*”

Se repite seis veces.

Se abren despacio los ojos, el compañero le pregunta:

¿Qué de ti te permitía vivir aquella situación?

¿Que te esta faltando ahora de todo esto? ¿Porque no lo incorporas?

¿Te esta faltando algo más? ¿Porque no lo incorporas?

Recursos: tu voz

Temporalización: 30´

¿Cuál de estas emociones hoy quieres incorporar más en tu vida? ¿Por qué?

Objetivo: Identificar que de mi, me posibilita estar en la emoción que quería incorporar más en mi.

Metodología: Buscar a lo largo de mi vida los momentos en que he vivido la emoción con el fin de verme, y detectar que de mi me posibilitó vivirlo en aquella situación.

¿Qué te esta faltando ahora de todo esto? ¿Por que no lo incorporas?

¿Te está faltando alguna cosa más? ¿Por qué no lo incorporas?

(Continuación de la actividad anterior de la línea de la vida)

Objetivo:

Identificar que de mi, me posibilita estar más en la emoción que quería incorporar más en mi.

Este ejercicio nos permite ser conscientes de que las emociones positivas son tan reales como las negativas, existen, las podemos sentir. Para ello estamos escogiendo una emoción concreta para vivenciarla, tratamos de recordar como nos hacía sentir esa emoción, recurrimos a distintos momentos del pasado, dando pasos hacia atrás, como anclaje, y buscamos dentro de nosotros como nos sentíamos en ese momento, ¿que teníamos dentro que nos permitía sentir esta emoción? Iremos profundizando a medida que vamos dando pasos hacia atrás, que representan un retroceso al pasado de nuestra, buscaremos que tenían en común esos momentos, para podernos hacer sentir esa emoción. Tenemos que ver que buscar, que es lo que si teníamos en ese momento, quizá nos ayude a ver que es lo que ahora no tenemos, que antes si teníamos. Si antes lo teníamos y ahora no ¿Por qué no lo incorporamos? Puede ser que no tengamos tiempo, que nos hayamos olvidado, que nos hayamos dejado arrastrar, cada uno encontrará sus respuestas, sus motivos.

3.4.4. SESIÓN 4:

Comenzamos la cuarta y última sesión, sentados en nuestras sillas, con la espalda recta, las manos en el regazo y la luz tenue.



<http://www.cuerpoymente.org/Anapana-Meditacion-en-la-respiracion.html>

ACTIVIDAD: PRÁCTICA DE ANAPANA.

Procedimiento:

Sentados en sillas o en el suelo escuchamos (a través del link) esta grabación de diez minutos que nos explica como realizar este tipo de respiración meditativa.

“Observar el aire tal y como entra tal y como sale, sin forzarlo sin modificarlo, solo observarlo.”

Objetivo:

Tomar conciencia de nuestra respiración.

La respiración nos permite conecta exterior e interior. Su observación nos centra en el momento presente, en el aquí y ahora y nos relaja.

Recursos: link

Temporalización: 10´

Coherencia de corazón



VARIABILIDAD DE FRECUENCIA CARDÍACA:
Distancia entre latido y latido.

Ritmo regular: coherencia cardíaca.

Partimos desde el yo puedo, de la ausencia de emociones negativas. Nos preguntamos *¿El corazón es un músculo voluntario o involuntario?* El corazón es un músculo que se comunica más con el cerebro que el cerebro con el corazón. Debido a que hay más conexiones y más rápidas ascendentes que descendentes.

La *frecuencia cardíaca*: es el número de pulsaciones por minuto.

La *variabilidad de la frecuencia cardíaca*: es la distancia entre los latidos.

A mayor regularidad hay mayor probabilidad de emoción positiva.

A menor regularidad hay mayor probabilidad de emoción negativa.

Si tenemos un ritmo regular, tendremos mayor coherencia cardíaca. Para eso podemos entrenar el corazón, por qué es un músculo voluntario. *¿Como lo entrenamos?* A través de la respiración.

Cuando respiramos de forma rítmica hay un 60% de activación del Sistema Simpático (relacionado con estados de activación) y un 40% de activación del Sistema Parasimpático (relacionado con estados de reposo)

Curiosamente en las emociones positivas se da un equilibrio en el sistema simpático/parasimpático. Hay emociones que no provocan coherencia. Por ejemplo la tranquilidad es una emoción incoherente, ya que en ella encontramos activado el 60% del Parasimpático y el 40% Simpático.

Las investigaciones han sido realizadas por el *Institute of HeartMath* (El instituto de Matemáticas del Corazón) que lleva veinte años estudiando esta relación entre cerebro y corazón, como se comunican entre sí y como esta relación puede alterar nuestra percepción y la consciencia. Aseguran que si practicamos la coherencia cardíaca cinco minutos al día estaremos fortaleciendo el sistema inmunitario. Estamos trabajando la salud física, proporcionándonos menor presión arterial. Se puede disponer de un dispositivo, desarrollado en el Institute of HeartMath, que mide la coherencia de corazón. Los parámetros que fueron escogidos, fueron establecidos por Lamas en meditación contemplativa.



INTEGRAR MENTE, EMOCIÓN Y CUERPO.

Poner atención en el corazón.
Respirar con el corazón
Siente el corazón

ACTIVIDAD: COHERENCIA DE CORAZÓN

Procedimiento:

Nos sentamos cómodamente, con la espalda erguida, como si un hilo tirará de nuestra cabeza hacia arriba. Cerramos los ojos y ponemos nuestra atención en el corazón.

Respiramos con el corazón tres, cuatro veces, como si quisiéramos que el corazón fuera el que respirara. En esta tipo de respiración está predominando el tórax. Llenamos y vaciamos nuestros pulmones de forma consciente, pero sin forzar. Observamos nuestra respiración.

Sentimos con el corazón. Pasamos la atención de nuestra respiración al corazón. ¿Notas una mayor temperatura? De forma opcional podemos poner las manos sobre nuestro corazón, para poder percibir cómo aumenta la temperatura.

Objetivos:

Tomar conciencia de esta técnica. La práctica de cinco minutos diarios fortalece nuestro sistema inmunitario.

Temporalización: 7´

Recursos: nuestra voz para guiarles.



Las emociones de Ternura, Gratitude, Amor, Aprecio, Bienestar, Esperanza. Son las más beneficiosas para nuestra salud. Potencian:

Un ritmo regular del corazón; Disminuyen la presión sanguínea; Liberan endorfinas; Mejoran la concentración; Fortalecen el sistema inmunitario; nos vuelven más productivos, más creativos, con mayor percepción de bienestar.

La rabia, la euforia, no aparecen localizadas en ningún hemisferio concreto.

La tristeza y la alegría, se localizan en el izquierdo.

Con la emoción de tranquilidad, aparece activación en los dos hemisferios.

Por ello son tan beneficiosas, nos pueden compensar, prevenir, del desgaste que nos provoca por ejemplo el estrés continuado. En este punto se explica el mecanismo de estrés (sobre-activación simpático) Ante un pico de estrés podemos pensar, para auto tranquilizarnos: *¿Quién me quiere? ¿A quién quiero? ¿Que he apreciado de la vida?*

Solo con recordarlo nos ayuda a disminuir el cortisol en sangre.

Lead India

El poder personal, puede facilitar el desarrollo social.

<http://www.youtube.com/watch?v=QERuKC34smw&feature=related>

ACTIVIDAD: LEAD INDIA

Procedimiento:

Visualizar el video Lead India.

Objetivos:

Ver un ejemplo de motivación y superación personal.

Infundir, contagiar, la emoción positiva de esperanza que el video transmite.

Temporalización: 5´

Recursos:

Podemos verlo en el link: <http://www.youtube.com/watch?v=QERuKC34smw&feature=related>

La ira...

Según Ellis sentimos mas o menos ira por 2 razones:

- Las cosas no salen como queríamos.
- Alguien no nos trata como nosotros creemos que nos merecemos.

Beneficios:

- Nos alerta de los peligros.
- Nos puede impulsar, motivar.
- Aprendemos que algo nos esta haciendo daño.

Problemas cardiovasculares y tensión.
Activa mecanismos de defensa.

Explicación breve de los mecanismos de la ira, la emoción negativa más común observada en nuestra sociedad.

Ejemplo del coche (ver apartado diversas respuestas de ira)

Comentar falacias de afrontamiento. (Ver apartado con este nombre)

Comentar distintas estrategias de afrontamiento. (Ver apartado con este nombre)

The Fly & Samurai

<http://www.youtube.com/watch?v=dSsAEWkmBFU>

ACTIVIDAD: THE FLY & SAMURAY

Procedimiento: Visualizar el video.

Objetivo: “Cambia tus pensamientos y cambiarás tu mundo.”

Reflexionar sobre la diferencia en la forma de afrontar los posibles estresares. Metáfora entre la expresión “*matar moscas a cañonazos*” Cuando al reaccionar negativamente ante un suceso lo intentamos resolver impulsivamente, sin pararnos a reflexionar. De este modo estamos actuando inconscientemente desde la ansiedad, la rabia, el miedo. Por lo que en muchas ocasiones el problema lejos de solventarse empeora, causándonos mayor malestar. De igual forma, no funciona no querer pensar en algo, porque este tipo de pensamiento hace que inevitablemente pienses en lo que no querías recordar. El video, alude a la observación y aceptación de los pensamientos sin reaccionar a ellos, solo observándolos tal y como son. Desaparecen porque al no reaccionar a ellos, se vuelven ligeros, no te preocupan, no te molestan.

Estamos continuamente pensando, no tenemos que dar por hecho los primeros pensamientos que pasan por nuestra mente. Lo que sentimos depende de lo que pensamos, valoramos siempre sobre nuestro pensamiento, no sobre hechos o sobre lo que tenemos, solo sobre lo que pensamos.

Temporalización: 2.48´

Recursos: Podemos encontrarlo en: <http://www.youtube.com/watch?v=dSsAEWkmBFU>



ACTIVIDAD: VISUALIZACIÓN TÁCTIL (López, L. 2007:205).

Procedimiento:

Siéntate cómodo y haz diversas inspiraciones profundas. Siente todo tu cuerpo arraigado a la tierra. A continuación visualiza que estás en el mar. (Silencio) Vívelo como si realmente estuvieras allí. Mira quién hay, qué hay y cómo está el mar. Imagina ahora que tocas la arena con las manos y que clavas los dedos en ella y empiezas a notar otra temperatura más fresquita (silencio) Tus pies son acariciados por unas suaves olas (silencio) Ahora coges un puñado de arena y te lo echas en el vientre desde unos treinta centímetros (pausa) De pronto, una de las olas se hace fuerte y cubre tu cuerpo de agua. Sientes ese frescor repentino que viene por sorpresa (silencio).

Objetivos:

Aprender a generar sensaciones desde el pensamiento. “Cada movimiento que hacemos, cada acción o cada palabra es fruto de nuestro pensamiento. Nuestras vidas son el reflejo de nuestro pensamiento, por lo que hemos de aprender a vivir como pensamos en vez de acabar pensando como vivimos. Porque el mundo es en gran parte la creación de nuestras mentes. Nuestros mapas mentales son proyectados, segundo tras segundo, en nuestro quehacer cotidiano.” (López, L. 2007:199)

Temporalización: 8´

Recursos: sillas.

Respiración

Central.

Torácica.

Abdominal.

Diafragmática.



ACTIVIDAD: OBSERVACIÓN DE LA RESPIRACIÓN:

Procedimiento:

Nos sentamos con la espalda recta, como si un hilo nos tirara de nuestra cabeza hacia arriba. A continuación, juntaremos los dedos que se vayan indicando y observaremos donde predomina nuestra respiración.

Si juntamos los dedos...

Corazón, la respiración es central.

El Pulgar y el índice, la respiración es torácica. (Se dirige a la parte alta)

El Índice y el anular, la respiración es abdominal.

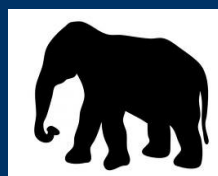
Se puede repetir el ejercicio por parejas, el que esta sentado va concentrándose en su respiración uniendo los distintos dedos. Mientras, la pareja colocará suavemente sus manos en la zona predominante de la respiración, para notar físicamente como cambia la localización.

Objetivos:

Observar la respiración para tomar mayor conciencia de ella. Facilitando así considerarla como una herramienta real, que nos sirve para relajarnos, para anclarnos al momento presente, agudizando nuestra percepción y atención.

Temporalización: 10´

Recursos: sillas



Cierre y agradecimiento: Texto Mario Vargas Llosa. Premio Nobel de literatura 2010.

Temporalización: 1.25´

Todas las flores del desierto están cerca de la luz. Todas las mujeres bellas son las que yo he visto, las que andan por la calle con abrigos largos y minifaldas, las que huelen a limpio y sonríen cuando las miran. Sin medidas perfectas, sin tacones de vértigo.

Las mujeres más bellas esperan el autobús de mi barrio, o se compran bolsos en tiendas de saldo. Se pintan los ojos como les gusta y los labios de carmín de chino.

Las flores del desierto son las mujeres que tienen sonrisas en los ojos, que te acarician las manos cuando estas triste, que pierden las llaves al fondo del abrigo, las que cenan pizza en grupos de amigos y lloran solo con unos pocos, las que se lavan el pelo y lo secan al viento.

Las bellezas reales son las que toman cerveza y no miden cuantas patatas han comido, las que se sientan en bancos del parque con bolsas de pipas, las que acarician con ternura a los perros que se acercan a olerlas. Las preciosas damas de chándal de domingo. Las que huelen a mora y a caramelos de regaliz. Las mujeres hermosas no salen en revistas, las ojean en el médico, y esperan al novio ilusionadas con vestidos de fresas. Y se ríen libres de los chistes de la tele, y se tragan el fútbol a cambio de un beso.

Las mujeres normales derrochan belleza, no glamour, desgastan las sonrisas mirando a los ojos, y cruzan las piernas y arquean la espalda. Salen en las fotos rodeadas de gente sin retoques, riéndose a carcajadas, abrazando a los suyos con la felicidad embotellada de los grandes grupos.

Las mujeres normales son las auténticas bellezas, sin gomas ni lápices.

Las flores del desierto son las que están a tu lado. Las que te aman y las que amamos. Solo hay que saber mirar mas allá del tipazo, de los ojazos, de las piernas torneadas, de los pechos de vértigo. Efímeros adornos, vestigios del tiempo, enemigo de la forma y enemigo del alma. Vértigo de divas, y llanto de princesas.

La verdadera belleza esta en las arrugas de la felicidad...

3.5 Metodología

Introducciones teóricas y después realizamos alguna actividad, o a la inversa. Compaginando en todas las sesiones, teoría, con soporte visual (Power point) y audiovisual, (visualización de fragmentos de videos) dinámicas grupales y actividades individuales.

3.6 Proceso de aplicación

Me puse en contacto con la directora del centro. Le expliqué si estaría interesada en que realizara en el centro mi proyecto de programa de Educación Emocional.

Le expuse que el curso iba dirigido a personas que cuidan de otras personas, ya que suelen sufrir un desgaste psicológico mayor que otras ocupaciones. Yo trataría de proporcionar una serie de herramientas, para que los cuidadores aprendieran a regular sus emociones y desarrollaran recursos para hacer frente a las diferentes situaciones de estrés y ansiedad, que se producen en la vida diaria, a nivel laboral, familiar y social.

Después de consultarlo con el coordinador de centros, aceptaron realizar mi curso como “formación no propia” por los asistentes no sería remunerados, como me dijeron en un principio. Motivo por el cuál disminuyo el número de participantes, de trece a seis. Inicialmente esos seis restantes serían técnicos educativos del equipo. Sin embargo finalmente fueron tres técnicas educativas o PAD, la enfermera, la coordinadora y la directora del centro.

Se planteó realizar cuatro sesiones de tres horas cada una, finalmente al ser menor el número de participantes, las sesiones duraron menos. Dos horas y media la primera, tercera y cuarta sesión. Y una hora y tres cuartos la segunda.

Realizamos las sesiones en una sala del mismo centro.

4. EVALUACIÓN DEL PROGRAMA

4.1. Estrategias de evaluación

Pregunta inicial: *¿Qué esperas aprender en esta formación?*

Coloquio preguntas abiertas después de cada sesión:

**¿Cómo os sentías durante la sesión?*

**¿Cómo os sentíais respecto a las dinámicas?*

¿Quitaríais alguna? ¿La duración os parecía la adecuada?

**¿Añadiríais alguna cosa más?*

Pregunta final: *¿Lo que has aprendido corresponde con tus expectativas?*

Observación de los participantes y Autoobservación.

4.2. Evaluación realizada:

4.2.1 Evaluación de los participantes:

A la pregunta inicial **¿Qué esperas aprender de esta formación?** Respuestas de los participantes fueron...

“Espero expresar mis emociones” “Aprender a tratar a las personas en momentos más complicados, aprender estrategias para comprenderlos mejor y poderles ayudar en mayor medida”
“Aprender a mejorar la capacidad para controlar mis emociones frente a la vida laboral y no laboral” “Canalizar las emociones de manera que no acabe con nuestra salud mental”

A la pregunta **¿Lo que has aprendido corresponde con tus expectativas?** Las respuestas fueron...

“Me ha gustado la formación, pero no se como esto me puede ayudar a ayudar en mayor medida a los usuarios” “Me parece interesante la perspectiva presentada, pero no lo acabo de ver claro” “Me gusta lo que hemos hecho, aunque no era lo que me imaginaba” “He aprendido a

poner nombre a cosas que ya me sonaban” “Tenemos que repetirlo con todo el equipo”

Considero así, que los comentarios recogidos al finalizar cada sesión, fueron positivos, los participantes salieron de clase contentas, felicitándome. Afirmaron que las dinámicas realizadas habían sido de su interés y que la explicación había sido clara. Alguna asistente me pidió la teoría, lo que me congratula, ya que me demuestra que el tema le había interesado. Me hicieron preguntas y estuvieron atentas.

4.2.2. Auto-evaluación del programa:

En cuanto a las dinámicas creo las he escogido bien, creo también que la relación que guardaban con el temario era la adecuada. No obstante creo que podría haberle sacado más provecho a algunas de ellas, ya que el grupo era muy participativo, y en algunas, concretamente en la actividad de las creencias racionales e irracionales, sentí que no estaba lo suficiente preparada para sacar el máximo de las participantes. El resto de dinámicas las disfruté mucho con ellas.

En cuanto a las necesidades detectadas creo que he conseguido potenciar el clima positivo y despertar el interés por una actitud positiva, que realmente era mi principal objetivo, por esta parte estoy satisfecha.

Para evaluar si he conseguido mejorar la comunicación del equipo, que era una de las necesidades identificadas, no tengo herramientas. Pero creo que esta parte no habrá mejorado mucho, entre otras cosas porque no participó todo el equipo en el programa.

4.2.3. Autoevaluación personal:

Como punto a mejorar creo que he sido demasiado ambiciosa, queriendo tratar muchos temas, en muy poco tiempo, con personal de diversa formación y nivel cultural, hecho que no había tenido en cuenta. Lo que quizás se ha podido traducir en falta de profundidad en algunos de los temas tratados.

Referente a mi auto-evaluación como formadora estoy satisfecha. Era mi primera formación y estaba bastante preocupada en hacerlo bien. En cuanto al manejo de la sesión, del grupo, de las

dinámicas, de mi comunicación, realmente me he sorprendido a mi misma positivamente, ya que he descubierto en mi, habilidades que no sabía que tenía. Además he disfrutado mucho con ellas, y ha sido una primera experiencia muy gratificante.

Para futuros programas tendré más confianza en mis posibilidades y trabajaré más la disciplina personal de la organización del tiempo. Ya que durante la realización del mismo he tenido que poner en práctica la gestión emocional que quería enseñar. Puedo concluir así que el realizar este programa ha sido muy enriquecedor, ya que me he dado cuenta de mi poca perseverancia, fortaleza que creía que tenía, pero que ahora soy consciente que tengo que trabajar para mejorarla. A la vez creo que ha aumentando mi autoestima un poco, ya que me he sorprendido en mis habilidades de formadora y sobre todo de puesta en escena del programa.

5. CONCLUSIONES

Creo que el hecho de que el centro lleve poco tiempo en funcionamiento y el grupo de trabajo sea joven, es una oportunidad para potenciar la creación de un clima positivo de trabajo. Tratando de no coger hábitos mentales tóxicos, que induzcan a estados de ánimo negativos en los trabajadores y por tanto en los usuarios.

Durante el Master he aprendido una serie de conocimientos, de habilidades que he interiorizado casi de forma inconsciente, además he querido prepararme tanto para la formación, para la implementación del programa, que quería transmitir todo lo que he aprendido en muy poco tiempo.

Por otro lado, personalmente, realizar este proyecto me ha hecho ser consciente aun más del campo tan amplio que abarca la educación emocional, de todo lo que sabía de forma inconsciente y de todo lo que me queda por aprender. Ahora me siento más competente.

Como líneas de mejora destacaría tanto para futuros proyectos, como para este en concreto, no querer abordar tantos temas de vez. Centrarme en un temario más concreto, que permita trabajar en profundidad, estudiar más a fondo la planificación del tiempo dedicado a cada tema a trabajar. Preparar las dinámicas, más allá de la conclusión que pretendas transmitir, por que se pueden desarrollar en el grupo de tal forma, que se desvíe del objetivo presupuesto pero sea otro igual de interesante, para ello no se puede dejar nada improvisado.

Valorar los distintos niveles culturales de los participantes, para que haya un nivel similar. De no ser así, y haber mucha diferencia, puede conllevar que una parte del grupo no comprenda bien conceptos mínimos y otra parte se aburra durante el mismo.

6. REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA:

- Amutio, A. (1998) *Nuevas perspectivas sobre relajación*. Bilbao: Desclée de Brouwer, S. A.
- Bisquerra, R. (2008). *Educación emocional y bienestar*. (6ª ed.). Madrid: Wolters Kluwer
- Csikszentmihalyi, M. (1996). *Fluir. Una psicología de la felicidad*. Barcelona: Kairós. (Versión original en inglés: *Flow. The Psychology of optimal experience*. 1990)
- Ellis, A. (2007) *Controle su Ira antes de que ella le controle a usted*. Barcelona: Paidós.
- Frankl, V. (1946) *El hombre en busca del sentido*. Barcelona: Herder
- Güel, M., y Muñoz, J. (2010) *Educación Emocional. Programas de actividades para Educación Secundaria Postobligatoria*. (2ª de.). Madrid: Wolters Kluwer
- Hermosín, M. (2005) *Entrevista*. (Creador del club de la risa de Catalunya)
- Llagosta, C. *Deje de preocuparse tanto*. El país semanal. (7/11/2009) 28-32.
- López, L. (2007) *Relajación en el aula*. Madrid: Wolters Kluwer
- Méndez, F.X. Olivares, J. Quiles, M.J (2009) *Técnicas de relajación y respiración*. Compilación de Intervención en psicología clínica y de la salud. (27-78:2010)
- Redorta, J. Obiols, M. Bisquerra, R. (2006) *Emoción y conflicto. Aprenda a manejar las emociones*. Madrid: Paidós.
- Seligman, M. (2011) *La auténtica felicidad*. Barcelona: Zeta. (Versión original en inglés: *Authentic Happiness*. 2002)
- Tolle, E. (2005). *Un nuevo mundo, Ahora*. (6ª ed.). Barcelona: Random House Mondadori.
- Vera Poseck, B. (2006). *Psicología positiva: una nueva forma de entender la psicología*. *Papeles del psicólogo. Sección monográfica. Cop.es/papeles*. Vol 27(1). 3-8