



UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE
MÉXICO

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA
DIVISIÓN DE ESTUDIOS PROFESIONALES

**PROPUESTA DE UN TALLER DE AUTORREGULACIÓN
EMOCIONAL PARA ADOLESCENTES.**

T E S I N A

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A

ITZEL TORRES CASTILLO

DIRECTOR DE LA TESINA:

MTRO. JORGE ALFONSO VALENZUELA VALLEJO

COMITÉ DE TESINA:

MTRA. GUADALUPE CELIA MEDINA HERNÁNDEZ

MTRO. JORGE ÁLVAREZ MARTÍNEZ

MTRA. ANGELINA LUNA GUERRERO

MTRA. MA EUGENIA GUTIÉRREZ ORDOÑEZ



Ciudad Universitaria, Cd. Mx.

Junio, 2018.



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Tabla de contenido

RESUMEN	3
INTRODUCCIÓN	4
CAPITULO 1 Adolescencia	10
1.1 Desarrollo biológico.....	12
1.2 Desarrollo psicológico y cognoscitivo.....	15
1.3 Desarrollo socio emocional.....	22
CAPITULO 2 Las Emociones y sentimientos	27
2.1. Concepto de emoción y sentimiento.....	27
2.2. Clasificación de las emociones	28
2.3 Funciones de las emociones	33
2.4 La experiencia emocional	36
CAPITULO 3 La inteligencia emocional.....	41
3.1 Concepto de Inteligencia emocional.....	41
3.2 Competencias de una inteligencia emocional desarrollada.....	42
3.2.1 El conocimiento de las propias emociones.....	43
3.2.2 El control de las emociones.....	44
3.2.3 La capacidad de motivarse a uno mismo	45
3.2.4 Capacidad de reconocer las emociones ajenas: la empatía	46
3.2.5 El control de las relaciones: la competencia social o inteligencia interpersonal.....	46
CAPÍTULO 4 Autorregulación emocional	48
4.1 Modelo de autorregulación emocional (Gross y Thompson).....	48
PROPUESTA DE UN TALLER DE AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL PARA ADOLESCENTES.	52
DISCUSIÓN	73
ALCANCES Y LIMITACIONES.....	75
REFERENCIAS	76
ANEXOS.....	80

AGRADECIMIENTOS

Me gustaría agradecer a mis padres José Román Torres Contreras e Iselda Castillo Reyes, y a mi hermano Román Torres Castillo por todos sus apoyos, valores, enseñanzas y paciencia durante mi formación, todo ha sido parte para lograr esta meta.

A la Universidad Nacional Autónoma de México y en especial a la Facultad de Psicología por brindarme la oportunidad de desarrollarme tanto en un ámbito personal como académico.

A mi director Jorge Valenzuela por todo su apoyo, paciencia, por creer en mi y en este proyecto así como permitirme aprender tanto y guiar mi formación profesional.

A todas mis amigas y amigos por siempre estar apoyándome. Gracias por ser parte de esta etapa tan importante de mi vida.

RESUMEN

La investigación de las habilidades en autorregulación emocional es relevante, por su influencia en otras las áreas de la vida de las personas. Es necesario que los adolescentes desarrollen estas habilidades de una forma asertiva ya que esto favorece la aparición de comportamientos funcionales en el ámbito familiar y escolar. En los adolescentes, los déficits de habilidades sociales pueden incidir negativamente en la consolidación de la identidad como en la cristalización de trastornos psicopatológicos.

Por lo cual el objetivo de la presente investigación fue desarrollar un taller de autorregulación emocional para adolescentes en donde se brindan estrategias y habilidades de autorregulación emocional, el cuál tiene la finalidad de sensibilizar a los participantes acerca de cómo identificar sus emociones, como regularlas para tener mejor relaciones con las demás personas, mejorando su vida familiar, académica o laboral. El taller consta de 9 sesiones con duración de dos horas, dirigido a adolescentes de 12 a 18 años.

Palabras clave: autorregulación emocional, adolescentes, taller.

Abstract

The investigation of skills is relevant in emotional self-regulation, by its influence in other areas of people's lives. It is necessary for adolescents to develop these skills in an assertive way since this favors the appearance of functional behaviors in the family and school environment. In adolescents, deficits in social skills can negatively affect the consolidation of identity as in the crystallization of psychopathological disorders.

Why the goal of research is to help people to consider, how to regularize emotions to have better relations with other people, improving their family, academic or work life. The workshop consists of 9 sessions lasting two hours, aimed at adolescents from 12 to 18 years.

Keywords: Emotional-self regulation, adolescents, workshop.

INTRODUCCIÓN

El desarrollo emocional inadecuado puede provocar una gran variedad de disfunciones en el adolescente, las cuales requieren de ayuda para superarse. Actualmente, aun contando con una gran cultura tecnológica, los seres humanos nos encontramos muchas veces en el “analfabetismo emocional”, según denominado por Goleman. Los adolescentes tienen necesidad de entender las emociones, especialmente cuando se encuentran en momentos perturbadores. Se ha ido acentuando la necesidad de talleres para adolescentes donde tengan la oportunidad de conocer a fondo las emociones y como poder autorregularlas.

Los conflictos emocionales, y la necesidad de resolverlos se presentan durante toda la vida de las personas, pero es más acentuado en la vida del adolescente ya que pasan por toda una reestructuración psíquica hacia la vida adulta.

La regulación emocional en los últimos años uno de los grandes intereses de los profesionales de la salud, especialmente de los psicólogos, esto se debe a que la idea de que las respuestas emocionales primitivas básicas pueden ser manejadas a través de la inducción de procesos de control altamente racionales o biológicos y esto se vuelve atractivo para aquellos quienes deben enfrentarse con los resultados demandantes de las explosiones emocionales. Además, como un proceso de desarrollo, se cree que el crecimiento de la regulación emocional está relacionado con el crecimiento de la competencia social, el bienestar emocional y el ajuste de la personalidad, de hecho, se puede ver esto a través de los primeros años de vida.

La regulación emocional también es importante en contextos clínicos como la depresión, desordenes ansiosos, problemas conductuales y otras alteraciones de internalización y externalización, entre los cuales, los problemas de manejo afectivo son una característica importante. El estudio de la regulación emocional puede entonces guiar, en su momento a la prevención y a aproximaciones terapéuticas (Aragón, 2010).

Nuestro interés en este trabajo está en la regulación emocional al ser una etapa de grandes cambios que a menudo pueden ser confusos tanto para la propia persona como para quienes lo rodean. Guiar a los adolescentes hacia un conocimiento completo sobre sus emociones y así, generar en ellos conciencia de la importancia de la autorregulación emocional puede ayudarlos a comprenderse en esta etapa vital y crear una influencia mayor en sus decisiones.

La mayoría de los jóvenes de 12 a 16 años experimentan un aumento rápido de estatura y de peso dando comienzo a su desarrollo sexual. El resultado de estos cambios es que muchos adolescentes están más pendientes de su cuerpo que cuando eran más pequeños y comienzan a compararse con otros jóvenes y a preguntarse si son suficientemente altos(as), delgados(as), fuertes o atractivos(as).

En esta etapa, algunas estructuras cerebrales no han terminado de desarrollarse, por lo que es normal que tengan dificultades a la hora de realizar algunas funciones, a menos que haya tenido un desarrollo específico que de forma temprana haya favorecido la madurez de las mismas. Concretamente, los lóbulos frontales de un adolescente, la parte del cerebro encargada de pensar en las consecuencias de nuestros actos antes de actuar, de planificar nuestro futuro, de tener conciencia social, del control de nuestro instinto agresivo y sexual y de ponernos en el lugar de otras personas, no se encuentran totalmente maduros.

Por otra parte, el cambio hormonal en la adolescencia también influye sobre el comportamiento. El cuerpo inicia la producción de hormonas y se presentan cambios en los órganos sexuales, lo cual tiene dos implicaciones importantes: en primer lugar, se les despierta la libido, una libido que no saben controlar y en segundo lugar, sienten que ya han dejado de ser niños e imitan la conducta de los mayores. Dos características que pueden llegar a convertirse en una fuente de inestabilidad emocional y falta de control si no son dirigidas adecuadamente.

A la hora de describir a la adolescencia existe un acuerdo general en considerar que es un periodo de inestabilidad y de búsqueda de cambios. Con frecuencia los adolescentes se sienten incapaces de superar los retos que tienen por delante (los

estudios, encontrar trabajo, etc.) y de responder a las demandas que adultos y pares, depositan sobre ellos. En esta etapa de la vida los amigos y “la aceptación” cobran más importancia, comenzando a cuestionar los valores y las reglas de los adultos, buscando en su grupo de amigos y a través de los medios de comunicación, las claves de cómo deben comportarse para generar su propia identidad. Dadas las citadas connotaciones, no debe sorprendernos que los padres a menudo tengan conflictos con sus hijos. Durante este tiempo, a veces turbulento, quizá el reto más grande para los padres y, en general, los educadores sea un balance entre proveerles apoyo y establecer los límites adecuados, a la vez que respetar la necesidad cada vez mayor de independencia que reclaman los adolescentes.

La mayoría de los adolescentes aún están muy orientados hacia el “ahora” y están comenzando a entender que sus acciones pueden tener consecuencias negativas de difícil solución. Además, tienden a creer que nada malo les va a suceder, lo que contribuye a explicar por qué a menudo toman riesgos indebidos. Es un momento de tránsito en el que ser autónomos cobra un valor especial, por que aun no saben afrontar muchas de las responsabilidades exigidas. La inseguridad y las dudas sobre sus capacidades tienden a relucir durante esta etapa, ya que se sienten cuestionados y amenazados por lo que todavía no dominan. Si un adolescente siente de alguna forma, que no da la “talla”, tiene mayor probabilidad de desarrollar problemas emocionales o conductuales, pudiendo incluso caer en una adicción.

En esta etapa del desarrollo predomina una actitud inquisitoria que se opone a las normas, está convencido de tener la razón en todo y que la realidad es tal y como él la percibe. Las únicas personas que pueden influir en el adolescente son las que despiertan su admiración convirtiéndose así, en modelos a seguir. No obstante, no suelen elegir a un único individuo como su modelo, sino que van tomando rasgos que les agradan de diferentes personas y van construyendo así su propia identidad.

Para adaptarse más fácilmente a un grupo de amigos o iguales, el adolescente tiende a hablar como ellos, actuar como ellos, lo cual le proporciona un sentido de

pertenencia que resulta de gran relevancia en esta etapa, considerando su niñez y la dependencia de las figuras de autoridad algo a superar. Los amigos se convierten en las persona de referencia en su vida pasando la familia a un plano que limita o supera lo meramente instrumental, ya que aun siguen necesitando de su protección y sustento para llevar a cabo lo que estiman conveniente (Olmedo, 2013).

Actualmente se prefiere hablar de “Autorregulación”, en lugar de “autocontrol” de las emociones. Etimológicamente “regular” quiere decir “someter a regla”. En el caso de las emociones no deben imponerse reglas externas, sino proporcionar las oportunidades de formación de normativas o criterios internos del adolescente, que operen dirigiendo sus emociones. Cuando las emociones permanecen sólo en el sistema límbico, son inaccesibles al cambio o regulación, aun cuando produzcan efectos perturbadores. Por ello es necesario que el adolescente aprenda a reconocer sus propias emociones y las de los demás, así como a establecer lo más aproximadamente posible las causas. Ello especialmente, cuando las emociones le parecen molestas o difíciles de regular o entender.

En el caso de las relaciones humanas, las cuales suelen ser muy conflictivas en el adolescente, puede ser muy útil que éste aprenda a examinar la gama de emociones que se presentan en el gradiente de aceptación-rechazo. Lo normal es que en relación con los compañeros de escuela, vecinos o los parientes exista una combinación de ambos términos de la citada oposición. Esto quiere decir que lo más común es que a la misma persona, digamos al padre, se le acepte en algunas cosas y se le rechace en otras, así mismo con maestros, amigos o personas significativas. En relación con todos es importante examinar en que se les acepta y en que se les rechaza y el por qué de ello. Examinar esto sirve al adolescente para entender a los demás y para entenderse a sí mismo, tareas de comprensión imprescindibles en la transformación hacia la adultez (Garibay, 2011).

La autorregulación puede ser vista como una disposición personal que permite al individuo un control sobre sus acciones (Luszczynska, 2004) requiriendo un cierto grado de elección intencional de estrategias, que se planifican para alcanzar metas (Pintrich y Schunk, 2006). De este modo, se ha evidenciado que los

adolescentes autorregulados son conscientes tanto de sus fortalezas como de sus debilidades y pueden aplicar diferentes estrategias para afrontar los retos de la vida diaria. De esta manera la autorregulación representa una habilidad que puede ser aprendida y practicada para controlar las propias emociones negativas y de esta manera tener una fuerte base para afrontar situaciones estresantes o desmotivadores (Boekaerts, 2002).

Básicamente las emociones, pueden ser vistas como las reacciones biológicas que surgen cuando una situación es apreciada, lo que presenta oportunidades o desafíos considerables y coordina nuestra respuesta a eventos importantes del ambiente (Gross y Muñoz, 1995). Años de investigación han demostrado la gran importancia que tienen las emociones de cualquier persona y sobre todo en los adolescentes por la combinación de cambios físicos y cognitivos en la adaptación ante estímulos estresantes y transiciones de la vida. Las emociones tienen un importante papel al preparar al individuo para dar respuestas motoras rápidamente, al facilitar el aprendizaje, al tomar decisiones y al ejecutar respuestas conductuales y cognoscitivas más apropiadas a demandas situacionales (Gross, 1998).

Aunque las emociones tienen una base biológica, las personas son capaces de influir en las emociones que experimentan así como en la forma en que son expresadas si estas cuentan con bases y herramientas de Autorregulación emocional. Se sabe que las estrategias de autorregulación contribuyen al mantenimiento de la homeostasis o balance emocional (Aragón, 2010). En un sentido psicológico, la autorregulación es considerada generalmente como un proceso en el cual las personas establecen metas para sí mismas, generan planes para alcanzar estas metas y establecen criterios para monitorear y corregir el progreso y realización de las mismas. (Boekaerts, Pintrich y Zeidner, 2000). Los procesos de autorregulación involucran tanto componentes conductuales como cognoscitivos que proveen al individuo de la capacidad de ajustar sus metas y acciones ante condiciones cambiantes (Boekaerts, Pintrich y Zeidner, 2000).

Es por eso que este taller tiene el objetivo general de dar estrategias de autorregulación emocional a los adolescentes en 9 sesiones conformadas de

distintas estrategias de autorregulación emocional y de esta manera prevenir conductas conflictivas que puedan afectar su desarrollo personal, social y profesional.

CAPITULO 1 Adolescencia

Adolescencia

Actualmente, la globalización tiene injerencia en cualquier ámbito, social o particular, por lo que en el espacio clínico no puede quedar fuera de los cambios que ocurren en la sociedad, y del mismo modo, se debe de ver en los procesos de cada etapa de la adolescencia.

“globalización” es un concepto que la mayoría de los estudiosos del tema reducía, solo al terreno económico, pero posteriormente sus aportaciones aseguran que no influye solo en este plano, sino que toca o genera desde lo social, lo cultural y en la identidad de cada individuo.

Los adolescentes, dentro del marco global, ya no ven con claridad el espejo del futuro, les abrumba el desempleo, la incertidumbre intimidada es rebasada por el impacto de las nuevas tecnologías, están perturbados por la globalización de la económica, preocupados por la degradación del medio ambiente y desmoralizados por la corrupción (Ramonet, 1999).

En el mundo actual solo hay lugar para los que consumen, para los que rinden, para los que producen, o en otras palabras, para los mas aptos para el triunfo.

En décadas pasadas, se visualizaba nítidamente que la problemática de los adolescentes provenía del ambiente familiar; sin embargo, actualmente no parece ser el primer marco de referencia, ya que éste se encuentra bastante alejado del mundo donde se mueve el joven. Partiendo de este contexto actual, es notoria y determinante la influencia del medio ambiente en relación con los movimientos individuales de su desarrollo total. Se percibe un aceleramiento en su estilo de vida, un desfase entre la edad mental y la cronológica o un vacío enorme ante la vida y una vulnerabilidad emocional innegable en su crisis adolescente.

Este nuevo contexto social es mas difícil y da a los adolescentes un futuro incierto, un “no lugar” en la sociedad, que agudiza los sentimientos de “no ubicación”, de “no-estabilidad”, donde se debe vivir intensamente el momento pues es clara la incertidumbre del mañana.

Observando la forma de vivir de las familias actuales, encontramos que los tiempos verdaderamente han cambiado y que ya no se tiene seguridad en el futuro; esto es lo único que pueden dar a sus hijos, una inseguridad generalizada en todos los aspectos. Tanto la familia como la sociedad ya no otorgan elementos confiables que hagan mas fácil el proceso adolescente, por que simplemente los han perdido desde hace mucho tiempo y no los han podido recuperar.

Con lo dicho anteriormente, no es mi propósito confirmar que la globalización es la culpable de que no se pueda realizar el proceso de separación e individuación de los adolescentes, sino que no la podemos dejar de lado, como un factor vulnerable emocionalmente para los adolescentes, ya que es la nueva forma de vivir.

La globalización es el fenómeno que propongo como contexto social, como factor principal de cambio, tanto en la dinámica familiar como en el comportamiento de los adolescentes, y de la forma de interactuar entre todos ellos: la dinámica de la globalización trastoca el comportamiento tradicional.

La historia se va modificando. Al igual que todo ser humano, el adolescente busca un mundo que le proporcione nuevos espacios, nuevas expectativas., desde hace varias décadas, los vínculos de las relaciones no son solidos, los hogares están abandonados o se sostienen con elementos que obligan a sus miembros a vivir generalmente mas tiempo fuera de casa, los hijos desde pequeños dejan de convivir con sus padres o están con sustitutos contantes, lo que los obliga, ya adolescentes, a convivir mas con las nuevas tecnologías a través de conexiones internacionales, como Internet.

La globalización interfiere en el proceso de separación e individuación emocional del adolescente desde el momento en que le ofrece la posibilidad de acceder al imaginario mundo en el que se vive como propietario de todos los avances tecnológicos, educativos y de entretenimiento, por mencionar algunos aspectos. Sin embargo, este deslumbramiento encubre un proceso de despersonalización y un vacío en el adolescente, pues la carrera por estar al día en los avances tecnológicos, así como los de moda, lo implican en una dinámica de imágenes falsas., viven en el imaginario de la idealización, por lo que la frustración es más

severa y no permite que siga avanzando el proceso de individuación.(Melgoza,2002).

1.1 Desarrollo biológico

La adolescencia es una época de crecimiento y de cambio físico. La aparición de muchos de los cambios físicos es comparativamente repentina y a menudo ofrece un contraste sorprendente con el estado de cosas que antecede al cambio. Con frecuencia esos cambios le resultan perturbadores al adolescente.

Muchas personas poseen una imagen de sí mismos bastante bien formulada y el cuerpo actúa a menudo como un símbolo del yo. En consecuencia, los cambios físicos significan que ni el concepto de sí mismos debe cambiar ni la nueva forma corporal debe reconciliarse con el concepto de sí mismo ya existente. Ninguna de estas alternativas es fácil y a muchos individuos les resulta sumamente difícil ajustarse a la realidad de su yo físico.

Una de las primeras tareas del infante es la de identificar su cuerpo como su yo propio y la niñez así como la adolescencia tienden a convertirse en una larga serie de exploraciones en esa dirección. La acentuación del interés por el cuerpo sigue a la atención que otras personas le prestan al cuerpo, así como el despertar o el desarrollo dentro del individuo de los deseos sexuales. Esa acentuación del interés puede adoptar diversas formas, entre las cuales se cuentan el interés por el sexo opuesto, en la apariencia personal, en la fortaleza, resistencia, y en la salud física. El crecimiento es tan rápido que el adolescente no alcanza siquiera a asimilar las modificaciones, sufridas, a tal punto que el cuerpo real no coincide con la imagen que el adolescente tiene de sí mismo. El crecimiento en los hombres es acelerado y llegan a presentar cierta torpeza de movimientos ya que estos cambios produce coordinación imperfecta y mal rendimiento motor, las mujeres por su parte se desarrollan de manera más armónica.

En cuanto a los órganos internos estos van adoptando el tamaño, peso y proporciones del adulto, el sistema nervioso, completa el importante proceso de mielinización y el cerebro alcanza el peso normal de la adultez. Ello tiene repercusión directa en las funciones intelectuales, en las que se logra el nivel de

operación simbólica, en el sentido de Piaget, en tanto que en las emocionales se inicia el proceso de reorganización de las configuraciones adquiridas durante la niñez, para adaptar sus estructuras a los nuevos intereses y capacidades (Garibay, 2011).

El desarrollo puberal se presenta en la etapa temprana de la adolescencia y su rasgo básico es la maduración genital. A continuación enlistamos los principales cambios físicos de mujeres y hombres en esta etapa:

Características femeninas

- Crecimiento de senos
- Crecimiento de vello púbico
- Crecimiento corporal
- Menarquia
- Aparición de vello axilar
- Mayor actividad de las glándulas productoras de grasa y sudor.

Características masculinas

- Crecimiento de los testículos y el escroto
- Crecimiento de vello púbico
- Crecimiento corporal
- Crecimiento del pene, la próstata y las vesículas seminales
- Cambio de voz
- Primera eyaculación de semen
- Aparición del vello facial y axilar
- Mayor actividad de las glándulas productoras de grasa y sudor.

Maduración y expansión del sistema nervioso

Por otro lado se siguen produciendo cambios en la maduración del sistema nervioso el cual constituye el comando de todas nuestras funciones internas, así como las relaciones del organismo con el ambiente el cual está sujeto a cambios que nunca terminan. Estos procesos se desarrollan según dos vertientes, la

primera depende de procesos somáticos hereditarios y la segunda de las relaciones que el organismo establezca con el ambiente.

En cuanto a los procesos somáticos hereditarios se producen los siguientes cambios:

- Crecimiento de las neuronas o células nerviosas
- Mielinización progresiva de cordones nerviosos
- Maduración de neurotransmisores.

Las transformaciones biológico-ambientales, se manifiestan en la expansión de dendritas y neurofibrillas que se interconectan y constituyen densas redes que permiten la manifestación de nuevos comportamientos, recién aprendidos, mediante el aumento del número de informaciones interneuronales que pueden ser transmitidos a través de las nuevas sinapsis o espacios interneuronales. Se trata de un proceso biológico-ambiental porque el aumento de intercomunicaciones neuronales depende del aprendizaje, es decir, de la interacción con el ambiente (Garibay, 2011).

Sistema endocrino

La intervención del sistema endocrino es fundamental para el desarrollo biológico del adolescente, pues es quien activa o retarda las funciones básicas tales como el crecimiento, la homeostasis, la producción de óvulos, o espermatozoides y la regulación de los ciclos reproductivos de la mujer. Está integrado por una serie de glándulas entre las que se cuentan como más importantes el hipotálamo, la hipófisis, la tiroides, la paratiroides, las suprarrenales, los riñones, las isletas del páncreas, los ovarios y los testículos.

El hipotálamo funciona como intermediario entre el sistema endocrino y el sistema nervioso; recibe impulsos nerviosos procedentes del cerebro, mismos que transforma en secreciones, las cuales llegan a la hipófisis y consiguen que esta emprenda la producción de un juego de hormonas necesarias para el funcionamiento congruente de diversas estructuras corporales. La hipófisis constituye una verdadera glándula maestra, pues las hormonas que produce se

distribuyen a través del torrente sanguíneo y llegan a estimular a otras glándulas de secreción interna. Está dividida en dos lóbulos: uno anterior y otro posterior y algunos rastros de un lóbulo central (Garibay, 2011).

En consecuencia a todos estos cambios hormonales los adolescentes a menudo sufren de constantes cambios emocionales los cuales pueden llegar a ser agobiantes para él mismo y para las personas con las que convive día a día, es por ello importante tener información sobre estos cambios y saber cómo ayudarlos para que ellos identifiquen estos cambios como un proceso normal y natural de su cuerpo y de esta manera los puedan sobrellevar sabiendo que no están solos, que el deporte les puede ayudar a sentirse relajados, enseñarles a hablar de lo que les ocurre y tener un buen tiempo de descanso será favorecedor para esta etapa de su vida.

1.2 Desarrollo psicológico y cognoscitivo

Desarrollo del “yo”

De entre todos los atributos del ser humano, su concepción de sí mismo es la menos tangible, pero es una posesión necesaria, ya que es el mediador con el cual el individuo entiende su mundo interior y exterior. La adolescencia marca las etapas finales y cruciales de desarrollo del concepto de sí mismo. Durante este periodo muchos adolescentes tienen dificultades para elaborar una visión integrada de sí mismo capaz de resistir o adaptarse a las pruebas de la realidad. Sin embargo, el desarrollo de una visión de sí mismo funcional y efectiva debe lograrse antes de alcanzar la madurez psicológica. La tarea de construir e integrar una concepción de sí mismo es la labor más importante del periodo de la adolescencia. La idea de un yo ha caracterizado el largo esfuerzo del ser humano para comprender su propia naturaleza y la psicología moderna se ha dedicado vigorosamente a apartar, como un concepto del dominio metafísico, a fin de convertirlo en un tema apropiado para el estudio científico.

El yo no se debería de concebir como una identidad. Es un proceso afectivo-cognoscitivo mediante el cual un individuo infiere y construye conceptos de sí mismo que tomados en su conjunto, representan la interpretación de sí mismo. El

concepto del sí mismo es el producto del proceso del yo. El concepto de si mismo que tenga un individuo representa la organización cognoscitiva de su experiencia pasada., para que sea operativo debe disponer de un concepto, una memoria, experiencia diferenciada, interacción interna, externa y sentimiento de afecto.

El concepto de sí mismo se elabora principalmente mediante el aprendizaje y no está formado en el momento del nacimiento, en realidad la concepción de sí mismo que tenga un sujeto implica un conjunto de identidades que encuentran su ejemplificación en la conducta de papel y los procesos del yo que operan en procesos basados en hipótesis y expectativas desarrolladas a partir de la experiencia previa. De este proceso del yo, que se lleva a cabo a través del tiempo, emergen las identidades hipotetizadas, las identidades ambicionadas, las identidades percibidas y las identidades obtenidas.

Así, el concepto de sí mismo y la identidad no son sinónimos y ningún individuo posee una sola identidad. Las identidades deberían interpretarse como múltiples y como producto del proceso dinámico que ha sido definido como el yo. Las identidades comienzan a emerger después del inicio de la habilidad para triunfar simbólicamente, aunque la formación de identidad solo puede alcanzar su realización completa cuando en la adolescencia un individuo desarrolla la habilidad para razonar por hipótesis. Entonces puede formular su propia hipótesis de identidad. En algunos casos la identidad puede exteriorizarse hacia alguna persona u objeto en el ambiente real o hipotetizado.

Una gran parte de la medición de la percepción de sí mismo depende de la buena disposición de un individuo para revelar información personal sobre sí mismo. No puede esperarse que esa apertura o descubrimiento del yo siempre sea amigable, en especial cuando el adolescente es amenazado por la exposición de su visión del yo. Suele acentuar lo positivo y minimizar o ignorar lo negativo. En general los niños más pequeños son más propensos a proporcionar aperturas del yo sinceras que los individuos en el punto medio o finales de la adolescencia. Otro problema es relacionado con la exactitud que muestra el adolescente para percibir e informar de sus propias percepciones de sí mismo. A medida que una persona crece su exactitud en el descubrimiento del yo tiende a incrementarse, a pesar de

su buena disposición para realizar tales descubrimientos tiende a declinar. A comienzos del periodo de la adolescencia, las percepciones de sí mismo a menudo son tan difusas que el adolescente se siente muy inseguro de quien y que es el para realizar cualquier interpretación confiable del yo, aun cuando desee hacerlo. A pesar de las tendencias cronológicas, la apertura del yo durante la adolescencia solo puede considerarse como un asunto sumamente individual.

Aunque el concepto de sí mismo cambia y se desarrolla durante la adolescencia, hay una tendencia hacia la estabilidad del concepto de sí mismo que se ha vuelto cada vez más fuerte en los últimos años. Este suele ser el caso en particular cuando la resolución del concepto de sí mismo ha sido satisfactoria, según lo confirme la experiencia y ofrezca una visión del yo favorable. Las identidades hipotetizadas son menos estables que el concepto de sí mismo que posea un individuo.

En general, el concepto de sí mismo durante la adolescencia deberá considerarse como una modificación, diferenciaciones continuas y en marcha. A medida de que los individuos maduran, comienzan a definirse a sí mismos cada vez más en términos de membresía de grupo y de categorías como la edad, el sexo o el logro educativo. Esos cambios se reflejan en la conducta del papel del adolescente. Las diferencias cruciales habrán de encontrarse en el desarrollo, durante la adolescencia, de la visión de sí mismos de los niños en comparación con la de las niñas. Según lo confirme la experiencia y le ofrezca al adolescente una visión aceptable de sí mismo.

Según Erickson, el conflicto principal de la adolescencia es el de la identidad contra la difusión de la identidad, los restantes pueden incluirse en esos mismos. El adolescente que resuelve con éxito su crisis de identidad ha de agrupar sus identificaciones infantiles, construir y probar una nueva identidad en la que tenga confianza. Los adolescentes que fracasan en esto adquieren difusión del ego. Erickson cree que cada cultura y cada sociedad institucionalizan un periodo de moratoria durante la adolescencia, pero se ha sugerido que tal moratoria es un fenómeno de clase media confinado a las culturas de la sociedad occidental. La secuencia de la vida incluye dos periodos principales de negativismo, uno en la

primera infancia y el otro en la adolescencia. El negativismo adolescente proviene del bloqueo ambiental de los motivos de habilidad y de la dificultad a la que se enfrenta la identidad hipotetizada al comprobar la realidad.

Otro aspecto importante en la adolescencia es el relacionado con la autoestimación. Las elecciones, autoevaluaciones, percepciones de sí mismo del adolescente dependen de su autoestimación. Las actitudes hacia sí mismo difieren en el contenido, dirección, distancia, preeminencia, consistencia, estabilidad y claridad, y el adolescente se clasifica a sí mismo con base a estas 8 dimensiones. Por lo normal, las actitudes hacia sí mismo son favorables, pero cuando se vuelven desfavorables, los resultados pueden ser muy serios. Los orígenes y el desarrollo subsecuente de la autoestimación son, en gran parte una interacción entre la personalidad del individuo y su experiencia social, y el nivel de autoestimación de una persona no solo se desarrolla a partir de sus experiencias sociales positivas y negativas, sino que en cualquier situación social dada, es importante determinar no solo como reaccionara la persona sino también como responderá. Al considerar la autoestimación es importante distinguir entre la autoevaluación y la autovaloración. Esta última es la más fundamental de las dos ya que es mas intrasituacional, pero en cualquier ocasión un individuo puede ser alto en una y bajo en la otra.

La contestación a la pregunta ¿quién soy yo?, es una forma de obtener conocimientos del estatus de identidad de un individuo. Sus conceptos de la identidad constituyen la guía para el adolescente acerca de los papeles que puede representar apropiadamente, y señalar la manera como manejará los papeles que no acepta para sí mismo. De nueva cuenta, la descripción de sí mismo, varía con la edad. Los niños y adolescentes más jóvenes tienden a distinguirse a sí mismos en términos mucho más globales que los jóvenes en etapas media al final de la adolescencia.

Las circunstancias en las que se cría un niño son de gran importancia para la formación de su identidad. De estas circunstancias, las practicas de crianza de los niños que aplican los padres, y en particular la madre son las de mayor influencia. Las relaciones con los coetáneos también desempeñan un papel importante. Las

circunstancias sociales y económicas están relacionadas con la autoestimación, aunque esta relación está condicionada por las diferencias individuales y de situación. En general, contra las expectativas difundidas, la autoestimación en los niños y adolescentes de clase baja es más alta que entre los niños y adolescentes de clases más altas. Esta percepción de sí mismo no va de acuerdo con la realidad, pero es un estado de cosas que habrá de tomarse en cuenta cuando se trate con niños de extracción socioeconómica inferior.

Desarrollo cognoscitivo

El comportamiento del adolescente depende en gran medida de la manera como intérprete la realidad. Ello implica que el sistema nervioso introyecte una imagen de los hechos, y enseguida los clasifique y jerarquice. Esta jerarquización implica juicios de valor, que le sirven para decidir lo que está bien o lo que está mal (Garibay, 2011).

Los constructos cognitivos elaborados con datos tomados de la realidad, al quedar jerarquizados, van integrando criterios. Estos se interrelacionan en estructuras de interpretación o sistemas indiferentes, los cuales constituyen el sustrato del comportamiento (Garibay, 2011).

La cognición es un proceso por el que un organismo adquiere conciencia u obtiene conocimientos acerca de un objeto. En la psicología del desarrollo, la cognición se considera primordialmente en función de formación de conceptos, solución de problemas y procesos mentales. Las teorías de la conducta pueden clasificarse en cognoscitivas y no cognoscitivas, aunque a menudo la división entre ambas no es muy clara. Todos los individuos desarrollan un sistema conceptual a través de la cual observan su mundo. Desde el punto de vista del desarrollo, el tema está relacionado con el nivel de manejo de conocimiento que logra la persona a medida que elabora su sistema.

El desarrollo cognoscitivo del individuo es una secuencia ascendente de etapas identificables, cada una de las cuales es más compleja que la precedente. Por tanto, a medida que el individuo crece, pasa por varias etapas cognoscitivas mientras avanza hacia un comportamiento cada vez más abstracto. Cada una de

las etapas es cualitativamente distinta de las demás, pero todas se suceden siempre en la misma secuencia, y cada nuevo paso desplaza o reintegra las estructuras de la etapa anterior. Cuando una persona afronta un problema, sigue el principio de la preferencia jerárquica, y tiende a resolverlo al nivel más alto que le permitan sus capacidades. Cabe suponer que las funciones adaptativas generales permanecen constantes durante todas las etapas, puesto que se mantiene un balance de asimilación y acomodación entre el individuo y su ambiente, a este balance se le llama equilibrio.(Garibay,2011).

Se ha planteado un gran número de teorías de etapas, entre las que se encuentra la de Vygotsky, quien postula tres etapas del desarrollo cognoscitivo. Werner propuso una teoría que se basa en un concepto de diferenciación creciente y centralización o integración jerárquica de las funciones internas del organismo en desarrollo. Al desarrollarse el organismo avanza del pensamiento sincrético al discreto. La mente del adolescente es no solo más compleja lógicamente, sino también más flexible y mutable. El desarrollo se produce de manera irregular y algunas funciones cognoscitivas progresan hacia una mayor diferenciación, mientras que otras lo hacen hacia una mayor síntesis. Cuando la persona entra a la adolescencia también se produce un desplazamiento del egoísmo a respuestas más independientes y autónomas. Elkind ha señalado que diversos aspectos de la conducta adolescente pueden deberse a la aparición de nuevas capacidades cognoscitivas. Entre éstas se encuentran la tendencia del adolescente a la introspección, al idealismo, a evaluarse desde la perspectiva de otros, a considerar posibilidades alternativas, y manejar situaciones multifacéticas. En relación con las etapas del desarrollo cognoscitivo, otros han observado que aumenta la individualidad del adolescente, disminuye su conducta estereotipada, se reduce su conducta autoritaria, adquiere mayor capacidad para diferenciar y se hace más flexible. En general, la orientación del desarrollo cognoscitivo sigue una secuencia que va de lo concreto a lo abstracto.

Piaget propuso una teoría secuencia del desarrollo cognoscitivo, actualmente muy popular y que consiste en cuatro etapas, a) la sensomotriz, b) la preoperacional, c) operaciones concretas y d) proposicional o de operaciones formales. Durante la

etapa de operaciones concretas las funciones cognoscitivas del niño se relacionan con la realidad en sí, lo cual puede ilustrarse por medio de objetos reales que pueden manejarse sin someterse a una acción real. Sin embargo, el niño tiene que manejar el dominio verbal con razonamientos que entrañan hipótesis sencillas. Durante la cuarta etapa, el niño que ahora es un adolescente, ya no debe restringirse a los datos que percibe de un ambiente inmediato, temporal y espacial. Su pensamiento se vuelve proposicional y posee la capacidad de interrelacionar proposiciones. Por tanto, las operaciones formales de la cuarta etapa se aplican a hipótesis o proposiciones, mientras que las operaciones concretas de la tercera etapa se aplican a objetos tangibles.

Un concepto básico para entender la cuarta etapa es la imagen del adolescente como un organismo que hipotétiza y construye sus propios sistemas. Las cuatro características interrelacionadas de las operaciones formales son: a) la relación entre lo real y lo posible, b) la capacidad para hacer análisis combinatorio, c) la capacidad de pensamiento proposicional y d) la capacidad para razonar de manera hipotético deductiva. Si la conducta del adolescente es representativa del periodo de operaciones formales, cuando afronta una nueva situación hace una clasificación u ordenamiento de los elementos concretos que encuentra. Entonces maneja estos elementos simplemente como proposiciones, separándolos de sus ataduras a la realidad y realiza análisis combinatorios que lo conducen a hipótesis, las cuales pueden ser aceptadas o rechazadas.

Cuando el adolescente entra a la cuarta etapa muestra gran egocentrismo, pero al madurar más, deja de ser egocéntrico cuando se da cuenta que la función adecuada de la reflexión es predecir e interpretar la experiencia, no solo contradecir. Sin embargo, es obvio que cualquier generalización que se haga acerca del periodo de la adolescencia debe interpretarse en términos de las peculiaridades individuales y las situaciones específicas.

Se han hecho numerosas críticas a los planteamientos de Piaget, pero las investigaciones han confirmado que los cambios significativos en la conducta cognoscitiva sí ocurren entre los 12 y los 15 años, aunque existen amplias variaciones en el pensamiento lógico de niños cuyas edades mental y cronológica

son similares, así como una considerable variación en una misma persona de una situación a otra. Sin embargo, ni la existencia de las diferencias individuales ni las diferencias culturales se contraponen al hecho de que, a medida que la persona entra en el periodo de la adolescencia, sus procesos mentales presentan una continua tendencia a hacerse más elaborados y complejos, como resultado de la experiencia y la maduración.

La transición al periodo de operaciones formales se debe a las presiones culturales, la necesidad de adoptar papeles adultos, la maduración de estructuras cerebrales, y las nuevas experiencias de aprendizaje y de vida social. Parece que, en condiciones óptimas, es posible lograr una aceleración considerable en el desarrollo cognoscitivo. Los adolescentes desean estimulación intelectual y, por lo común, reaccionan de manera favorable a esta cuando la reciben. Sin embargo, no todos los adolescentes tienen la capacidad de pensar mediante operaciones formales en todo momento o, en algunos casos, ni siquiera la mayor parte del tiempo. A menudo sucede que un adolescente capaz de realizar operaciones formales vuelve a las formas de operaciones concretas. En general, se puede suponer que ni la edad cronológica ni el paso del tiempo son importantes para el desarrollo cognoscitivo. Si no se tienen experiencias al transcurrir el tiempo o si por alguna razón el individuo es incapaz de aprovechar las experiencias que ha tenido, entonces es de esperarse que haya un retraso en su desarrollo cognoscitivo. Por otra parte, al enriquecer el ambiente se presenta una oportunidad para acelerar el desarrollo cognoscitivo.

1.3 Desarrollo socio emocional

Conducta social

Por lo general, un adolescente confiere gran importancia a sus relaciones interpersonales, en particular cuando sus coetáneos están implicados, sin embargo su inexperiencia y su información básica limitada le crean grandes complicaciones mientras intenta diseñar y adoptar un papel social.

El individuo en desarrollo avanza desde un egocentrismo temprano hasta un creciente interés por otras personas. Ese progreso se caracteriza por un círculo

cada vez mayor de conocidos y de experiencias sociales que dan lugar a nuevos intereses, valores y actitudes. Pero este proceso es gradual, incluso ya en la preadolescencia, el niño aunque típicamente interactúa con sus compañeros, lo hace en una base centrada en sí mismo muy impersonal y en un formato del mismo sexo. Las amistades son menos importantes y fluctúan más que en la adolescencia. La pubertad introduce un mayor interés personal por otras personas y una aceptación de ellas en especial las del sexo opuesto. Durante la adolescencia, que se construye sobre la base ya adquirida de conducta social, el niño puede ser más efectivo en sus relaciones interpersonales. En la adolescencia se les resta importancia a los grupos del mismo sexo de la preadolescencia a favor de las parejas en las que dos individuos tienen la oportunidad de conocerse entre sí.

El grupo de coetáneos adolescentes proporciona un campo para el ejercicio de la competencia que es tan admirada por los adolescentes. Las actividades se hacen más complicadas, e intervienen habilidades distintas a medida que los papeles sociales se vuelven más diferenciados. Los grupos de adolescentes tienden a ser más pequeños que los de años anteriores y la habilidad (o carencia de ella) del individuo para enfrentarse con sus diversos papeles sociales se vuelve más obvia. Los papeles se tornan más activos y las opiniones de otras personas se hacen cada vez más importantes en la interacción social. Subsiste el problema de la inexperiencia en las situaciones que cada vez son más de tipo adulto.

Los problemas de definición y diferenciación de papel pueden convertirse en generadores de ansiedad cuando las situaciones sociales presentan una amenaza para la autoestimación. Los adolescentes tienden a conformarse a las opiniones, actividades y apariencia de otros adolescentes. Tal conformidad conduce a que se le reste importancia a las normas de la familia y del mundo adulto, en particular en particular si el grupo de coetáneos es unido. Sin embargo, la supremacía del grupo de coetáneos y la conformidad que pueda exigir tienen límites. Los jóvenes no parecen ser compulsivamente independientes ni rechazar por completo los valores, deseos adultos, y aunque si existe una subcultura juvenil, su infancia a menudo domina menos que los patrones aceptados de autoridad y orientación. La

cantidad de conformidad tiende a ser de situación y una cuestión de diferencias individuales. La calidad de la interacción familiar anterior determina el estatus de conformidad de cualquier adolescente. Para cuando un niño se convierte en adolescente puede haber aprendido a erigir defensas contra la conformidad a la presión de los coetáneos es una función no lineal de la edad. En cualquier caso, para juzgar la probabilidad de conformidad en cualquier adolescente, convendría considerar el estatus del concepto de sí mismo como la edad cronológica y las presiones de prestigio elevado.

Las personas que trabajen con jóvenes y que deseen ayudar a los adolescentes en su desarrollo social y problemas de aceptación, deberán hacer un análisis cuidadoso de la situación de sus necesidades, y solo con base en un programa positivo. Es un error criticar sin ofrecer soluciones constructivas. También es un error criticar antes de que el individuo interesado este preparado psicológicamente preparado para recibir la crítica.

El papel del grupo representa un medio por el que un adolescente puede fortalecer su ego, un estado de cosas necesario, ya que el ambiente en transformación y la falta de experiencia del adolescente tiende a provocar que se sienta inseguro. El grupo de coetáneos se convierte en un medio para obtener seguridad y apoyo. Bajo tales circunstancias, poco sorprende que la aceptación sea algo importante y el rechazo perturbador o incluso traumático. Cuando la realidad no lo satisface, el adolescente suele recurrir a las ilusiones o fantasía.

Las ilusiones, como escape de la realidad y sustituto de la experiencia, pueden volverse perniciosas si se llevan al extremo. Por otra parte, la fantasía no es una situación atípica en la adolescencia, y si no se llega a los extremos puede ser inofensiva. La fantasía como sustituta habitual de la experiencia o el esfuerzo, o como escape, puede tener repercusiones desafortunadas.

Los adolescentes están constantemente interesados por cuestiones relativas al sexo y a las relaciones. Las fuentes de información son limitadas, y en el campo de la información sexual el adolescente, por lo común, debe depender del conocimiento inexacto de sus contemporáneos. En este punto los padres y las

autoridades tienen una responsabilidad que pocas veces cumplen. Con frecuencia el adolescente idealizará a una persona mayor, a veces a alguna en su grupo de coetáneos, en ocasiones a una extraña. Si la persona idealizada está fuera del grupo de coetáneos, a menudo se forma la fricción, en especial si el adolescente trata de imitar a su ideal o de imponerlo en el grupo de coetáneos.

En general, la influencia del grupo de coetáneos beneficia ya que ofrece seguridad y una oportunidad de aprender y fomenta la emancipación. Puede tener malos efectos ya que posee la influencia suficiente para formar actitudes y hábitos negativos. Puede acelerar en exceso el destete psicológico y crear conflictos entre padres e hijos. El rechazo en el grupo de coetáneos puede dar lugar a efectos emocionales extremadamente negativos, que se convierten en graves problemas para los niños que carecen de los atributos para la aceptación.

A un adolescente que está centrado en sí mismo le resulta difícil ajustarse al rechazo de un determinado grupo de coetáneos. La aceptación en un grupo con frecuencia se vuelve tan importante que se rechaza la aceptación en otros grupos incluso cuando se ofrece. Cuanto más inseguro sea el individuo, de mayor alcance serán las consecuencias del rechazo. Esto puede conducir a huida y retirada de la realidad, aunque en ocasiones puede impulsar a un individuo a incrementar sus esfuerzos. A veces una persona aceptada por coetáneos en una etapa de su desarrollo, es incapaz de mantenerse a la par en los cambios del desarrollo en los intereses y actitudes de sus compañeros y continúa con su conducta anteriormente aceptada, solo para descubrir que esta se ha vuelto inaceptable para los individuos más maduros. Esa persona puede recurrir a individuos más jóvenes entre los cuales su comportamiento será aceptable. Sin embargo, la asociación muy prolongada con niños más pequeños favorece malos hábitos difíciles de abandonar.

Algunos adolescentes no participan en las actividades de los coetáneos por que no lo desean; tal vez hayan madurado con rapidez y obtenido una gran madurez de discernimiento. En términos del ajuste posterior verdadero, estas personas tienden a ser desafortunadas. Siempre existe la posibilidad de que la falta de interés sea una pose para encubrir el miedo, el fracaso o la inexperiencia. Algunos

adolescentes no tienen participación con sus coetáneos por que se ven obligados a trabajar o están aislados por el lugar en el que viven.

El adolescente se enfrenta a muchas presiones para participar activamente en la sociedad de sus coetáneos y para conformarse a los ejemplos y presiones del grupo de coetáneos. Entre estas se incluyen las expectativas culturales de que la afiliación al grupo de coetáneos es normal, provechosa y la no participación con los coetáneos es inadaptada e indeseable.

En lo que toca a las diferencias individuales, la propensión de cualquier adolescente para conformarse a las presiones de los coetáneos es una cuestión de personalidad y de estatus. También está el aspecto del estado individual de progreso a través de la secuencia de desarrollo de los primeros veinte años de la vida. La conformidad de la presión de los coetáneos parece estar en función no lineal de la edad. Durante la adolescencia se incrementa el nivel de conformidad a la presión social externa, pero esta comienza a disminuir con el advenimiento de la pubertad. Además para juzgar la probabilidad de conformidad, también se debe tomar en cuenta el estatus del concepto de sí mismo.

En lo que se refiere a los factores de situación, la asequibilidad de alternativas, la calidad y cantidad de la interacción previa entre padre e hijo constituyen un importante factor determinante de la conformidad. Cuanto más bueno sea el ajuste de un niño a su familia, será menor su susceptibilidad a las presiones de los coetáneos. La presencia de hermanos también es importante. Otro factor que tiene influencia sobre la conformidad es el estatus socioeconómico.

CAPITULO 2 Las Emociones y sentimientos

2.1. Concepto de emoción y sentimiento

Algunos investigadores han definido de forma distinta lo que es una emoción, por lo cual aquí se encuentran algunas de las principales definiciones de emoción: Skinner (1953, en Bisquerra 2000), considera que una emoción es una predisposición a actuar de una manera determinada. Bisquerra (2000) menciona que la palabra emoción proviene del latín moveré que significa mover, con el prefijo “e”, que se puede significar mover hacia fuera, sacar fuera de nosotros mismos (ex – moveré). Esto sugiere que la tendencia a actuar está presente en cada emoción. La emoción ha sido descrita y explicada de forma diferente, pero en general hay bastante acuerdo en que 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 interno o externo. Años después Bisquerra (2009) resume que: una emoción es un estado complejo del organismo, que se caracteriza por una excitación o perturbación que predispone la acción. López (2009) toma a las emociones desde una perspectiva evolucionista, ya que menciona que la especie con pensamiento, es decir, los seres humanos son seres emocionales con pensamiento y no seres pensantes con emociones. Simón (2003), dice que la emoción humana es sin duda uno de los elementos que dan sabor a la vida, de no ser así nos privaríamos de una forma de comunicación que resulta ser muy útil para nuestra supervivencia y adaptación social. Esto se enfatiza más por el hecho de que una gran variedad de especies biológicas presentan conductas emocionales como un factor de relevancia para organizar su conducta.

En esencia todas las emociones son impulsos para actuar, planes instantáneos para soltarnos a la vida que la evolución nos ha inculcado. Las emociones entonces no son ni racionales, ni irracionales; más bien son adaptativas (Darwin, 1872). Se trata de señales internas que nos dirigen para poder mantenernos vivos. La emoción constituye un sistema biológicamente más antiguo, de acción rápida y adaptativa, un sistema destinado a mejorar la supervivencia.

En cuanto a la definición de sentimiento, uno de los investigadores más reconocidos sobre las emociones, Lazarus (1991), sugiere la teoría de incluir sentimiento en el marco de las emociones, ya que éstas se conciben en sentido muy amplio. Es decir, Lazarus considera sentimiento y emoción como conceptos interrelacionados, en el cual el concepto emoción englobaría al sentimiento.

Por ello Lazarus (1991) define sentimiento como el componente subjetivo o cognitivo de las emociones, es decir la experiencia subjetiva de las emociones. En otras palabras, la etiqueta que la persona pone a la emoción.

Pongamos un ejemplo: Un ser querido me hace un regalo. La emoción nace de manera espontánea debido a un estímulo (el regalo), a continuación surge una valoración primaria o automática de ese estímulo: indiferente, dañino o beneficioso (en este ejemplo beneficioso). La emoción es aguda y pasa rápida, pero puede convertirse en sentimiento.

En el momento que tomamos conciencia de las sensaciones (alteraciones) de nuestro cuerpo al recibir ese estímulo, la emoción se convierte en sentimiento. Es decir, en el momento que notamos que nuestro organismo sufre una alteración (mariposas en el estómago) y somos conscientes de ello, etiquetamos lo que estamos sintiendo (la emoción) con un sello específico, en este ejemplo tendríamos un sentimiento de sorpresa, placer, alegría, satisfacción., Aún así los sentimientos pueden persistir en ausencia de estímulos externos, cuando son generados por nosotros mismos. (Berastegi. 2007)

2.2. Clasificación de las emociones

Emociones positivas y negativas

Las emociones están en un eje que va del placer al displacer, por lo tanto diferentes autores han coincidido en que las emociones se pueden distinguir por ser agradables o desagradables o emociones positivas y negativas.

Las emociones negativas son desagradables, se experimentan cuando se bloquea una meta, 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, en cambio, son agradables, se experimentan cuando se logra una meta. El afrontamiento consiste en el disfrute y bienestar que proporciona la emoción (Greenberg, 2014).

Pero además, tenemos una tercera categoría, que son las emociones ambiguas, que algunos autores denominan problemáticas, o borderline (Lazarus, 1991) y otras neutras (Fernández, 1997), es decir, aquellas que no son ni positivas ni negativas; o bien pueden ser ambas según la circunstancia. Por ejemplo la sorpresa puede ser positiva o negativa. Lazarus (1991) hace una propuesta provisional de clasificación que puede esquematizarse en los siguientes términos:

-Emociones negativas: son el resultado de una evaluación desfavorable (incongruencia) respecto a los propios objetivos. Se refieren a diversas formas de amenaza, frustración o retraso de un objeto o conflicto entre objetivos.

Incluyen ira, susto-ansiedad, culpa-vergüenza, tristeza, envidia-celos, disgusto.

-Emociones positivas: son el resultado de una evaluación favorable (congruencia) respecto al logro de objetivos o acercarse a ellos.

Incluyen felicidad/alegría, estar orgulloso, amor/afecto, alivio.

-Emociones borderline: su estatus es equívoco.

Incluyen esperanza/compasión (empatía/simpatía) y emociones estáticas.

-No emociones: a menudo son consideradas como emociones por sus implicaciones que tienen con ellas, pero no lo son.

En el punto de vista de Lazarus sobre las no emociones incluyen estados complejos (depresión, dolor), estados ambiguos positivos (confianza, determinación, reto, respeto, satisfacción) y negativos (amenaza, desvelamiento, pavor), confusión mental (aturdido, perplejo y confuso), expiración de descontento (excitación, trastorno, contratiempo, nerviosismo, desgracia, tensión y agitación) pre-emociones (interés, curiosidad, asombro, anticipación, alerta).

Lazarus afirma que se trata de estados indefinidos que se prestan a múltiples interpretaciones y que por lo tanto pueden llevar a discusión y confusión, es por ello que sus propuestas son tentativas. Así por ejemplo, considera que la depresión no es una emoción, sino el resultado de un conjunto de factores entre los que se encuentran las emociones negativas (Bisquerra, 2003).

-Emociones básicas

Rara vez se producen situaciones en las que solo se produzca una emoción. Sin embargo, por efectos prácticos es importante conocer la reacción fisiológica que se experimenta en cada emoción ya que de esta manera pueden identificarlas con mayor facilidad y de esta manera poder llegar a una autorregulación efectiva en el momento en que lo necesiten a continuación se enlistan las emociones más comunes y su reacción fisiológica según la clasificación de Goleman(1995):

- Ira.-La ira se genera cuando tenemos la sensación de haber sido perjudicados, es una reacción de irritación, furia o cólera desencadenada por la indignación y el enojo de sentir vulnerados nuestros derechos (Bisquerra, 2008).

La sangre fluye hacia las manos, y así resulta más fácil tomar un arma, golpear a un enemigo, el ritmo cardíaco se eleva y un aumento de hormonas como la adrenalina genera un ritmo de energía lo suficientemente fuerte para originar una acción vigorosa.

- Miedo.- El miedo es la emoción que se experimenta ante un peligro real e inminente. El miedo es activado por amenazas a nuestro bienestar físico o psíquico (Bisquerra, 2008).

La sangre va a los músculos esqueléticos grandes, como los de las piernas, y así resulta más fácil huir, y el rostro queda pálido debido a que la sangre deja de circular por el (creando la sensación de que la sangre se “hiela”). Al mismo tiempo, el cuerpo se congela, aunque solo sea por un instante, tal vez permitiendo que el cuerpo determine si esconderse sería una reacción más adecuada. Los circuitos de los centros emocionales del cerebro desencadenan un torrente de hormonas

que pone al organismo en alerta general, haciendo que se prepare para la acción, y la atención se fija en la amenaza cercana, lo mejor para evaluar que respuesta ofrecer.

- Felicidad.-La felicidad es la forma de valorar la vida en su conjunto. En la percepción y valoración global de las experiencias vitales, (familia, trabajo, ausencia de enfermedades, buen ingreso económico). Además de los factores estables hay ciertos desencadenantes específicos, tales como los éxitos, logros etc. (Bisquerra, 2008).

Hay un aumento de la actividad en un centro nervioso que inhibe los sentimientos negativos y favorece un aumento de la energía disponible, y una disminución de aquellos que generan pensamientos inquietantes. Pero no hay cambio determinado de la fisiología salvo una tranquilidad, que hace que el cuerpo se recupere más rápidamente del despertar biológico de las emociones desconcertantes. Esta configuración ofrece al organismo un descanso general, además de buena disposición y entusiasmo para cualquier tarea que se presente y para esforzarse por conseguir un gran variedad de objetivos.

- Amor.- Es el afecto que sentimos por otra persona, animal, cosa. El desencadenante de la emoción de amor suelen ser valores subjetivos.

Los sentimientos de ternura y satisfacción sexual dan lugar a un despertar parasimpático: el opuesto fisiológico de la movilización “lucha o huye” que comparten el miedo y la ira. La pauta parasimpática, también llamada “respuesta de relajación”, es un conjunto de reacciones de todo el organismo, que genera un estado general de calma y satisfacción, facilitando la cooperación.

- Sorpresa.- La sorpresa es una reacción provocada por algo imprevisto o extraño. Desencadenantes de la sorpresa pueden ser estímulos novedosos, inesperados, interrupciones, cambios bruscos (Bisquerra, 2008).

El levantar las cejas es una expresión de esta emoción la cual permite un mayor alcance visual y también que llegue más luz a la retina. Esto ofrece más

información sobre el acontecimiento inesperado, haciendo que resulte más fácil distinguir con precisión lo que está ocurriendo e idear el mejor plan de acción.

- Disgusto.-Es la repugnancia producida por algo que incita al vómito. Es desagradable y aversivo.

La expresión facial del disgusto es el labio superior torcidos un costado mientras la nariz se frunce ligeramente, sugiere, como señaló Darwin, un intento primordial de bloquear las fosas nasales para evitar un olor nocivo o de escupir un alimento perjudicial.

- Tristeza.- Una función importante es ayudar a adaptarse a una pérdida significativa, como la muerte de una persona cercana, o una decepción grande.

La tristeza produce una caída de la energía y el entusiasmo por las actividades de la vida, sobre todo por las diversiones y los placeres y, a medida que se profundiza y se acerca a la depresión, hace más lento el metabolismo del organismo. Este aislamiento introspectivo crea la oportunidad de llorar por una pérdida o una esperanza frustrada, de comprender las consecuencias que tendrá en la vida de cada uno y, mientras se recupera la energía, planificar un nuevo comienzo. Esta pérdida de energía puede haber obligado a los primeros humanos entristecidos y vulnerables a permanecer cerca de casa, donde estaban seguros.

-Emociones complejas

Se derivan de las básicas, a veces por combinación entre ellas. No se identifican por rasgos faciales o conductuales universales. Por ejemplo los celos son una emoción compleja cuya forma de afrontamiento entre una persona y otra puede ser muy distinta.

Las emociones se han encontrado en un continuo debate de clasificación ya que muchos autores proponen distintos modos de clasificarlas, cualquier clasificación de las emociones está sujeta a ser distinta, susceptible de crítica y no es aceptada unánimemente (Bisquerra, 2008).

2.3 Funciones de las emociones

Las emociones son fundamentalmente adaptativas.

Las emociones no son entonces ni racionales, ni irracionales, más bien son adaptativas (Darwin 1872). Se trata de señales internas que nos dirigen para poder mantenernos vivos. En comparación con la cognición, la emoción constituye un sistema biológicamente más antiguo, de acción rápida y adaptativas, un sistema destinado a mejorar la supervivencia. Una de las funciones más importantes de la emoción es la de conectar nuestra naturaleza biológica con el mundo en el que está inmersa. Las emociones responden rápidamente ante aquellas cosas que tienen que ver realmente con la supervivencia. Las emociones regulan nuestra atención, controlan el entorno, buscan los acontecimientos que son relevantes para la adaptación, y alertan a nuestra conciencia cuando estos se producen (Greenberg, 2014).

Del mismo modo que las emociones constituyen mecanismos de autorregulación adaptativos, funcionan adaptativamente también regulando al otro: así, el llanto producido por una desgracia permite que los demás traten de confortarnos, o la manifestación del enfado hace que los demás se mantengan alejados.

La función adaptativa de las emociones se entiende mejor cuando observamos las diferencias entre las llamadas emociones positivas y negativas. Aquí los términos “positivo” y “negativo” se refieren al aspecto fenomenológico de la emoción, es decir, nuestra vivencia global de la emoción como placentera o no placentera, en lugar de su función adaptativa, que es positiva por definición. Las emociones experimentadas positivamente son cruciales a la hora de motivar la conducta exploratoria de tipo proactivo. El interés y la curiosidad constituyen elementos esenciales que promueven la exploración y producción de conductas nuevas, y constituyen un aspecto esencial de nuestro organismo adaptativo como ser orientado hacia el crecimiento. La alegría y la felicidad son tanto del contacto con una figura hacia la que nos sentimos vinculados como de la sensación de eficacia, y sirven también para mantener al organismo proactivo, buscando continuamente vínculos y dominio sobre la situación. Estas emociones positivas poseen su propia

tendencia de acción adaptativa y son pocas en cantidad, abarcando, sin embargo, la alegría, el interés, y el complejo sentimiento de amor p deseo de cuidar al otro.

Expresado en términos evolutivos, las emociones positivas fueron útiles para fomentar la vida y parece que no tuvieron que diferenciarse según muchos tipos diferentes de señales, lo que si tuvieron que hacer, sin embargo, las emociones negativas. Las emociones negativas fueron las que tuvieron que evolucionar según muchos tipos de respuestas, como un modo de prepararnos para afrontar numerosas situaciones diferentes potencialmente dañinas. Dado que las emociones nos proporcionan información acerca de nuestras reacciones ante las situaciones y nos proveen de las tendencias de acción rápida que permiten la supervivencia, el hecho de que atendamos a nuestras emociones se convierte en especialmente importante para la adaptación.

Todas las emociones primarias resultan de utilidad y sirven para propósitos adaptativos. No son intrusiones incómodas de las que tengamos que protegernos, ni son tampoco sustancias tóxicas que debamos descargar para quitárnoslas de encima (Greenberg, 2014).

Las emociones influyen en el pensamiento y la memoria

Las emociones han ejercido una influencia poderosa sobre la razón y pueden mejorar o empeorar el razonamiento y la toma de decisiones. Mejoran la toma de decisiones ayudando al sí mismo a determinar lo que ciertos resultados significan para él. Ayudan a reducir las posibles opciones que uno tiene valorando preconscientemente y con rapidez las cosas buenas o malas para nuestro sí mismo. El sistema emocional nos proporciona sentimientos viscerales acerca de las cosas que nos sirven de guía. Estos sentimientos nos ayudan, también, a focalizar nuestra atención en posibilidades que puedan resultar negativas, y nos proporcionan respuestas inmediatas que nos alejan de ellos. El análisis racional sigue a continuación, pero sólo después que la valoración afectiva ha reducido rápidamente las opciones. Esto aumenta la precisión y eficacia en la toma de decisiones (Greenberg, 2014).

Las emociones motivan

Las respuestas emocionales, a través de sus componentes fisiológicos y su tendencia a la acción, preparan y motivan a las personas para poder relacionarse con los acontecimientos que elicitán dichas emociones. Además, las emociones están, a menudo, tratando de obtener sus propias recompensas, motivan conductas que incrementan la probabilidad de ocurrencia de otras que producen ciertos estados emocionales. Las emociones son de este modo, tanto fines en sí mismas (Estados que deseamos lograr o evitar) como medios que nos guían hacia estos fines (disposiciones para actuar) (Greenberg, 2014).

Las emociones nos informan

Las emociones nos proporcionan información acerca de nuestras reacciones ante las situaciones. Muchas de las emociones son el resultado de evaluaciones automáticas que hacemos sobre el significado de las situaciones en relación a nuestro bienestar. Son el resultado de nuestras valoraciones acerca de la relevancia que las situaciones tienen, en función de aquello que no interesa (Frida, 1986). Estos procesos orgánicos de evaluación tácita acerca de lo que es bueno o malo para nosotros se muestran a menudo bajo la forma de emoción. Las emociones están ahí para decirnos como estamos reaccionando ante las situaciones. Resulta importante darnos cuenta de que estamos sintiéndonos asustados y que nos estamos organizando para huir. En segundo lugar pero no menos importante, si exploramos nuestras emociones, estas nos darán acceso a nuestras valoraciones acerca de la situación, así como de las necesidades y metas que están operando en ese momento (Greenberg y Korman, 1993). La identificación de nuestras necesidades y valoraciones idiosincrásicas constituye un foco prioritario del trabajo terapéutico (Greenberg, 2014).

Las emociones comunican

Las emociones proporcionan información a los demás sobre nuestras intenciones y nuestra disponibilidad para actuar. Las emociones, como sistema de señales primario, fomentan la supervivencia en términos evolutivos. El llanto de los niños les proporciona el cuidado que necesitan de los que le están atendiendo, mientras

que los gruñidos de enfado muestran intenciones hostiles y proporcionan de este modo la posibilidad de evitar un conflicto violento.

En las relaciones interpersonales la emoción y lectura constante de estados emocionales, especialmente a través de la expresión facial informa y regula en gran medida la interacción (Greenberg y Johnson, 1988). En las relaciones íntimas, ser sensibles o perceptivos a los estados de nuestras parejas puede salvarnos de muchas dificultades. A su vez, que nuestras parejas reciban con sensibilidad nuestros estados emocionales puede hacernos sentir muy queridos. Sin embargo cuando sentimos que nuestra pareja no es consciente de lo que nos está pasando podemos sentirnos bastante abandonados.(Greenberg, 2000), (Paivio 2014).

2.4 La experiencia emocional

Muchas de las experiencias emocionales de las personas se producen bajo la forma de sentimientos y significados complejos del tipo de sentirse humillado o incomodo, o sentirse en “la cima” o “fracasado” (Gendlin, 1962, 1974). Estos sentimientos los generan de modo automático los organizadores de la experiencia que nosotros hemos llamado esquemas emocionales (Greenberg y otros, 1993). Estos esquemas son organizaciones internas complejas de diferentes grados de sensación, componentes fisiológicos, recuerdos emocionales y claves situacionales con su significado, del mismo modo que las reglas o creencias que ha desarrollado la persona (Greenberg y Safran, 1987, 1989;Leventhal, 1982, 1984). Estos esquemas emocionales integran muchos niveles de procesamiento de la información, incorporan nuestra historia de aprendizaje emocional y constituyen nuestro nivel de procesamiento más básico. Estos esquemas y su continua síntesis dinámica nos proporcionan una nueva sensación “intuitiva” de alto nivel acerca de las cosas que nosotros adecuadamente valoramos mucho, y que actúan como guía prereflexiva de nuestra conducta. Se trata de una síntesis organizada de nuestra biología, nuestra psicología y nuestra cultura. Ellos capturan patrones o regularidades en la experiencia y nos proveen de una estructura generadora de significados compleja, que evalúa el significado que las

situaciones tienen para nuestro bienestar y, mediante la aprehensión de dichos patrones, nos proporciona significados holísticos.

Estas estructuras internas, así como sus procesos de aprehensión, nos proveen de un proceso de valoración interno que resulta superior al intelectual únicamente. Esto ocurre debido a que integran información tanto de los niveles de procesamiento representación, sensorial, y constituyen por lo tanto nuestro más rico nivel de procesamiento. Es importante distinguir aquí entre la operación de los esquemas puramente cognitivos, los cuales son representacionales por naturaleza y nos informan de la verdad de algo que de un modo conceptual consciente, y los esquemas emocionales. Los últimos no son, fundamentalmente, figurativos, sino más bien productores de vivencia y acción. Nos informan del valor que las cosas tienen para nosotros, generan experiencia sensorial, corporalmente sentida, y nos organizan para la acción. Los sentimientos sintetizados complejos producidos por los esquemas emocionales nos dicen aquello que es importante para nuestras vidas, y son estos significados corporalmente sentidos los que guían pensamiento y acción.

Nos proporcionan el significado y, al indicarnos el valor que las cosas tienen para nosotros, añaden significado emocional a nuestras vidas. Sentir y pensar que nos dicen muchas cosas acerca de nuestro mundo: el sentir nos dice lo que está allí, y el pensar nos ayuda a establecer que es cierto o que es falso. Sin embargo, los sentimientos añaden evaluaciones acerca de lo que es bueno y lo que es malo, así como lo que esto significa para nuestro bienestar. El organismo viene al mundo dotado de un conjunto básico de preferencias afectivas construidas internamente que tienen que ver con la supervivencia. Bajo la influencia de la experiencia, este conjunto se expande exponencialmente, proporcionándonos una base para la creación de los significados personales complejos.

Resulta importante hacer notar que muchos de estos sentimientos culturales complejos, tales como sentirse celoso, frágil o “por encima de las cosas”, no poseen tendencias de acción específicas, no se caracterizan por una expresión única. Se producen más bien como sentimientos corporalmente experimentados. Las emociones discretas más complejas conllevan una historia, o un guión o

juicios, en lugar de tendencias de acción que las distingan como otro tipo aparte. Las emociones de tipo moral tales como el orgullo, la envidia y los celos son sentimientos basados en valores culturalmente adscritos, e implican juicios complejos sobre el bienestar, sobre las causas y sobre las acciones apropiadas (Frida,1986). Los sentimientos o los significados corporalmente sentidos son la síntesis, no simbolizada todavía con claridad, de todas nuestras reacciones internas complejas (Greenberg,1995), (Pascual-Leone 1996).

Esta síntesis compleja se vuelve la base, entonces, de un conjunto de sentimientos que se simbolizan, tales como sentirse pleno, o sentirse hecho pedazos, lo que nos proporciona una sensación de alto nivel de aquello que nos es significativo y esta lleno de contenido personal. (Greenberg, 2000),(Paivio, 2014).

Confiar en nuestras emociones

Si los sentimientos complejos y las emociones primarias son la consecuencia de un sistema fundamentalmente adaptativo, ¿estamos proponiendo que se debería confiar siempre en los sentimientos y las emociones? Esto constituye un tema complejo para el que nuestra respuesta es un definitivo –posiblemente-. Dependerá de que sentimientos sean aquellos en los que nos planteamos confiar, y de modo como lo hagamos: confiar ciegamente para determinar lo que vamos a hacer o no; confiar en ellos como fuentes de información sobre nuestras reacciones y sobre lo que estamos vivenciando, ¡absolutamente! Dado un sentimiento necesitamos, entonces, reflexionar acerca del mejor curso de acción que queremos llevar a cabo para mejorar nuestro bienestar.

En un análisis último, nosotros somos nuestros sentimientos y el modo como nos entendemos con ellos, sentir es el proceso de ser. Las pasiones se llaman de este modo porque capturan lo automático de los sentimientos, nos percibimos como sufriendolas pasivamente. Nuestro interés por intentar no ser receptivos a nuestros sentimientos constituye una de las mayores locuras de la orientación controlada y activa de la mentalidad occidental. En lugar de lo que necesitamos es vivir en armonía mental con nuestros sentimientos, no intentar controlarlos.

En vez de sugerir que nos entreguemos, o que seamos gobernados por nuestros sentimientos, estamos sugiriendo la integración de la voluntad, el intelecto, el deseo y la emoción dentro de una respuesta holística del sí mismo. Necesitamos integrar nuestras mentes y nuestros corazones, sin estar ni dominados por las emociones, ni sin contacto con ellas. La emoción no es opuesta a la razón. Las emociones guían y dirigen al pensamiento de modo que resultan fundamentales, así como también completan las deficiencias del pensamiento. Materializan nuestros mejores cursos de acción posibles, cuando la toma de decisiones racional no es factible ya, sea por que poseemos un conocimiento parcial, unas metas en conflicto, o recursos limitados (Oatley, 1992).

Para poder confiar en nuestras emociones tenemos que manejarlas con un tipo especial de inteligencia o sabiduría. La inteligencia emocional implica reconocer nuestras emociones a medida que emergen, así como también ser capaces de manejarlas para poder alcanzar nuestros objetivos. El darnos cuenta nos ayuda a cada uno de nosotros a manejar nuestros sentimientos de manera que no nos arrollen, y nos ayuda a cuidar de nosotros mismos, a manejar nuestra ansiedad, enfado y tristeza.

La inteligencia emocional implica, también, ser capaz de controlar nuestros impulsos y ser capaces de motivarnos a nosotros mismos. Ser capaces de aplazar nuestras respuestas emocionales y reflexionar sobre ellas es esencialmente humano. Por último la inteligencia emocional conlleva la habilidad de reconocer las emociones de los demás y poder manejar de este modo con éxito las relaciones (Salovey y otros, 1993). Todas esas habilidades emergen a partir del darnos cuenta de nuestras emociones, piedra angular de la inteligencia emocional. La adecuada expresión cultural de nuestras emociones se ha hecho cada vez más importante a medida que la cultura se ha hecho mas y mas compleja. Esto requiere del darse cuenta tanto de las reacciones emocionales propias y del contexto social, como de la habilidad para integrar ambos en un curso de acción razonado. (Greenberg, 2000), (Paivio,2014).

Las emociones como proceso

Las emociones y los sentimientos conllevan un proceso natural de surgimiento y terminación. Este proceso espontáneo de emerger y pasar se produce porque muchos sentimientos implican procesos de extracción automática sobre los que tenemos poco control consciente. Hasta cierto grado, podemos controlar lo que sentimos limitando nuestra presencia ante las claves externas que lo evocan, o tratando de controlar nuestros pensamientos conscientes, pero realmente podemos hacer poco para prevenir la evocación automática de muchos sentimientos. (Greenberg, 2000), (Paivio, 2014).

CAPITULO 3 La inteligencia emocional

3.1 Concepto de Inteligencia emocional

Los trabajos de Gardner dieron un nuevo sentido al concepto tradicional de la inteligencia. La educación para la vida, hoy, necesita desarrollar en las personas más dimensiones que la capacidad de abstracción, la lógica formal, la comprensión de complejas implicaciones o amplios y precisos conocimientos. Es necesario incorporar el desarrollo de otras, como la creatividad, la capacidad de organización, de relación, de motivación, de actitudes positivas hacia los demás, etc. Estas variables que han estado ligadas a rasgos del constructo «personalidad» o «carácter», hoy se las considera más ligadas al funcionamiento emocional del cerebro (Martín y Boek, 1997).

Es Salovey (1990) quien, apoyándose en los trabajos de Gardner, desarrolla el concepto de Inteligencia Emocional; constructo que estaría constituido por cinco dimensiones principales:

- El conocimiento de las propias emociones como la capacidad de reconocer un sentimiento en el mismo momento en que aparece, al mismo tiempo que las causas y sus efectos.
- La capacidad de controlar las emociones para adecuarlas a cada momento sin que nos veamos arrastrados por ellas.
- La capacidad de motivarse a sí mismo, utilizando lo mejor de lo que tenemos para aprender a disfrutar con y en las propias tareas que hacemos, sin que tengan que influir refuerzos externos a la tarea o a nosotros mismos. La satisfacción del rendimiento induce a rendir más.
- El reconocimiento de las emociones ajenas como la capacidad empática que posibilita la predisposición de admitir las emociones de los demás, a escuchar y comprender desde la perspectiva del otro así como a identificar y comprender sentimientos ajenos, aunque no se haya expresado verbalmente.
- Capacidad para controlar las relaciones y hacerlas adecuadas con los demás a

cada momento.

El aspecto más importante es la consideración de estas dimensiones como habilidades innatas en todas las personas, en mayor o menor grado y en diferente cualidad. Lo importante es su consideración dinámica y, por tanto, la posibilidad de desarrollarlas adecuadamente por una mediación educativa.

Una persona emocionalmente desarrollada es aquella que gobierna adecuadamente sus sentimientos, al mismo tiempo que sabe interpretar y relacionarse eficaz y eficientemente con los sentimientos de los demás, buscando éxito y productividad, y sintiendo satisfacción con todo ello. (Salmerón, Vílchez 2002).

3.2 Competencias de una inteligencia emocional desarrollada

Siguiendo a Salovey, P. (1990), consistirían en:

- Reconocimiento de uno mismo: capacidad de reconocimiento de las propias emociones en el mismo momento en que aparecen. También podría interpretarse por la percepción adecuada en el tiempo y espacio que nos alerta de nuestros verdaderos sentimientos.
- Control de sí mismo: capacidad de adecuación de los sentimientos al momento, así como la capacidad de recuperarse de contratiempos.
- Dirigir el control hacia metas planificadas: capacidad de control de la vida emocional y subordinarla a un objetivo, o la capacidad de motivarse adecuadamente a uno mismo.
- Reconocimiento de lo ajeno: Capacidad para controlar adecuadamente las relaciones con las emociones ajenas.

Cada una de estas competencias o dominios representa un conjunto de habilidades, hábitos y estrategias que, con una mediación educativa adecuada, pueden mejorar el desarrollo personal, académico y social de los

alumnos.(Salmerón, Vílchez 2002).

3.2.1 El conocimiento de las propias emociones

El conocimiento de uno mismo supone al menos:

- Reconocer cuándo se está atrapado por un sentimiento que puede arrastrarle a conductas no deseadas socialmente.
- Percibir e identificar los sentimientos propios en el mismo momento en que éstos se dan.
- Experimentar y comunicar el sentimiento en el momento oportuno. En ocasiones lo hacemos a destiempo y nos arrepentimos de haberlo hecho así.

La conciencia de uno mismo podría interpretarse como la atención continua dirigida a los estados y dinámica de los sentimientos propios. Es, como apuntan Kabat-Zinn, J. (1994), la conciencia autorreflexiva en la que la mente se ocupa de observar e investigar la experiencia misma incluidas las emociones.

Es un posicionamiento de actividad no reactiva, neutral, como si de un testigo se tratara, que activa, dirige y mantiene la atención sobre uno mismo.

A modo de ejemplo: una persona con esta capacidad desarrollada puede al mismo tiempo estar discutiendo violentamente con alguien y tener la conciencia autorreflexiva de que está discutiendo.

Por tanto, se trata de ser consciente de los propios estados de ánimo y de los pensamientos que se tienen de esos estados de ánimo. Posibles tipologías de personas que hayan desarrollado esta capacidad serían:

* Personas conscientes de sí mismas

Son conscientes de sus estados de ánimo mientras los están experimentando: autónomas, seguras, tienen visión positiva de la vida, no se obsesionan ante un

estado de ánimo negativo y salen pronto de él.

* Personas atrapadas por sus emociones

Están desbordadas por sus emociones y son incapaces de escapar de ellas. Son esclavas de sus estados de ánimo. Se sienten incapaces de controlar su vida emocional y, por tanto, no tratan de escapar de los estados de ánimo negativos.

* Personas que aceptan resignadamente sus emociones

Perciben con claridad lo que están sintiendo. Aceptan pasivamente sus estados de ánimo y no suelen tratar de cambiarlos: «resignación con la situación en que se encuentran».

3.2.2 El control de las emociones

Se trataría de la capacidad de gobernar y dirigir al menos los siguientes aspectos:

* La contención del exceso emocional: el equilibrio, lo apropiado. «Cada sentimiento es válido y tiene su propio valor y significado».

* El aprendizaje preciso para mantenerse en equilibrio emocional.

* La integración de acciones eficaces para ejercitar la calma de uno mismo.

Es difícil controlar el momento en que nos vemos arrastrados por una emoción y tampoco podemos hacer mucho sobre el tipo de emoción que nos llegará, pero sí podemos controlar el tiempo que permanecerá una determinada emoción.

Indicadores de la capacidad de control de las emociones

* La autorregulación emocional. Se trataría de saber reconocer en qué momento la excitación crónica del cerebro emocional es tan intensa como para requerir tratamiento externo, terapéutico o farmacológico.

* Inexistencia-existencia de necesidad de cambiar el estado de ánimo.

* Creencia en la necesidad de crearse determinados estados de ánimo para

utilizarlos en la práctica con intención de obtener mejores resultados.

* Manipulación de los propios estados de ánimo para fines predeterminados.

3.2.3 La capacidad de motivarse a uno mismo

La motivación interna está ligada a sentimientos tales como el entusiasmo, la perseverancia, confianza en sí mismo, satisfacción personal en el ejercicio de la actividad, etc.

A su vez, la perseverancia depende de factores emocionales tales como el entusiasmo y la tenacidad frente a todo tipo de contratiempos, una adecuada educación para el trabajo.

Una motivación de logro bien relacionada con un bajo temor al fracaso, acompañada de satisfacción de las tareas necesarias para el logro de metas, provoca el grado óptimo emocional para mantenerse en procesos de consecución de metas a largo plazo.

Indicadores de esta capacidad

* El control de los impulsos, o la capacidad de demorar los impulsos que permite llevar a cabo una gran cantidad de actividades mientras se espera la gratificación deseada.

Esta capacidad ha de ser interpretada como capacidad intelectual de represión de los propios impulsos al servicio de una meta y, por lo tanto, como un acto esencial de autorregulación emocional.

-Capacidad de pensamiento positivo. Capacidad de dirigir el ánimo hacia estados de ánimo que aumentan la facilidad de pensar con flexibilidad y complicitad, haciendo más fácil encontrar soluciones a problemas de todo tipo.

-La esperanza o creencia en que se dispone de voluntad y modo de conseguir las metas que se propone.

-El optimismo realista, o actitud emocionalmente inteligente, por el que se dispone

de un alto nivel de expectativas de que las cosas irán bien a pesar de todo.

-La autoeficacia o creencia de que se tiene el control de los acontecimientos de su vida y la capacidad para hacer frente a los problemas a medida que se presentan.

El rendimiento máximo, grado superior de control de las emociones al servicio del rendimiento y el aprendizaje.

La atención se focaliza tanto que la persona sólo es consciente de la estrecha franja de percepción relacionada con la tarea que está llevando a cabo. La persona se absorbe por completo en lo que está haciendo y su conciencia se funde con la acción.

La motivación a hacer una tarea cada vez mejor está en permanecer en rendimiento máximo mientras se lleva a cabo.(Vílchez, 2002).

3.2.4 Capacidad de reconocer las emociones ajenas: la empatía

La conciencia de sí mismo es la capacidad sobre la que se erige la empatía, puesto que cuanto más estemos abiertos a nuestras emociones, mayor será nuestra habilidad para comprender los sentimientos de los demás.

Es imprescindible una formación en la interpretación de mensajes por vía no verbal, ya que no es frecuente que las personas manifiesten sus emociones oralmente.

La empatía exige estados de calma y receptividad suficientes para que las señales, sutiles, manifestadas por los sentimientos de la otra persona puedan ser captadas y reproducidas por nuestro propio cerebro emocional.

3.2.5 El control de las relaciones: la competencia social o inteligencia interpersonal

Para llegar a ser competente en el control de las emociones de los demás y dominar el ámbito de las relaciones es preciso haber desarrollado la autorregulación y la empatía.

La carencia de estas habilidades es la causa de que hasta las personas intelectualmente más brillantes, desde una perspectiva cognitiva, fracasen en sus relaciones y resulten en ocasiones arrogantes, insensibles y hasta odiosas.

Los indicadores de esta capacidad serían:

- Alto nivel en la organización de grupos.
- Facilidad en la generación y desarrollo de procesos para negociar soluciones.
- Alto nivel en el establecimiento de conexiones personales. - Sensibilidad social, o gran habilidad, para el análisis social y la identificación rápida de las situaciones y roles que ocurren en su alrededor.(Vílchez, 2002).

CAPÍTULO 4 Autorregulación emocional

4.1 Modelo de autorregulación emocional (Gross y Thompson)

Para comprender qué es la autorregulación emocional, debe pensarse en un proceso. Gross y Thompson (2007) plantearon un modelo de la emoción basado en la retroalimentación de cuatro elementos diferentes (ver Figura 2):

1. La situación relevante: la que puede ser externa (eventos o exigencias ambientales) o interna (representaciones mentales).
2. La atención: en la que se da una selección de los elementos más significativos de una situación.
3. La evaluación: la que depende de la relevancia de la situación.
4. La respuesta emocional: la que, por efectos de la retroalimentación, modifica la situación relevante.



Retroalimentación Figura 2: Modelo Recursivo de la Emoción (Gross y Thompson, 2007)

Este modelo recursivo (dinámico) de la reacción emocional da origen al proceso de autorregulación: ésta no es posible, si uno no se percató de aquello que se desea regular, lo que cambia constantemente (Gross y Thompson, 2007). Por lo tanto algunas definiciones de autorregulación emocional son las siguientes:

“La autorregulación es un proceso formado por pensamientos auto-generados, emociones y acciones que están planificadas y adoptadas cíclicamente para lograr la obtención de los objetivos personales” (Zimmerman, 2000 p.14)

La Regulación Emocional implica todos aquellos procesos extrínsecos e intrínsecos responsables del monitoreo, evaluación y modificación de reacciones emocionales, en especial de sus características intensivas y temporales, con el fin de alcanzar las propias metas (Thompson, 1994 en Gross y Thompson, 2007).

Gross (1998 en Ben-Zeev, 2000), por su parte, señala que la regulación o manejo emocional se refiere a cualquier iniciativa del individuo para influenciar qué emociones tener, cuándo tenerlas, cómo experimentarlas y expresarlas.

Por otra parte, Snyder, Hughes y Simpson (2006) la definen como un proceso que involucra las estrategias que los individuos (solos o con relación a otros significativos) usan para influir el contenido, experiencia subjetiva y expresión de emociones tanto positivas como negativas. Así, el proceso de regulación incluye la iniciación, el mantenimiento y la expresión de emociones positivas y la evitación, minimización y enmascaramiento de las emociones negativas. Con base en estas definiciones, la regulación emocional del miedo consistiría, en general, en atenuar o incluso evitar dicho estado afectivo ante situaciones de peligro (Frijda, Manstead y Bem, 2000). Ahora la cuestión es: ¿cómo hacerlo?

Al ser la autorregulación un ejercicio cognitivo de control, Gross y John plantearon que regular la emoción se puede lograr a partir de dos mecanismos: la reevaluación cognitiva y la supresión. Estos estarían asociados a diferentes aspectos de la experiencia emocional.

1.-La reevaluación cognitiva (o modificación) es una estrategia de cambio. Implica la transformación de una experiencia emocional negativa en una provechosa. Ocurre antes de que el proceso de evaluación dé como resultado una interpretación emocional.

2.-La supresión (modular), por su parte, es una estrategia de control que se encarga de inhibir la expresión emocional. Puede producir conductas de evitación.

Esquema reevaluación cognitiva Supresión (Modular)

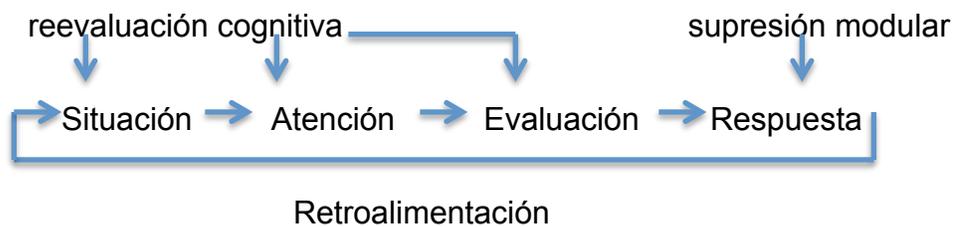


Figura 1. Representación esquemática de la reevaluación cognitiva modular. Basada en Gross y Thompson, 2007.

Al respecto, Gross y Thompson (2007) sugieren que el individuo genera cinco procesos de RE que se traducen en una serie de estrategias clave a lo largo del proceso emocional y hacia la manifestación de la conducta. Dichos procesos son: la Selección de la Situación, la Modificación de la Situación, el Despliegue de Atención (Distracción o Concentración), el Cambio Cognoscitivo y la Modulación de la Respuesta.

- Selección de la situación.(SS) Esta pauta de RE involucra tomar acciones que aumenten la probabilidad de terminar o no en un escenario en el que se experimenten emociones, ya sean deseables o indeseables. La SS requiere del entendimiento de consecuencias probables de situaciones remotas y de respuestas emocionales esperadas con relación a éstas.

-Modificación de la situación (MS).- Se refiere a todos los esfuerzos del individuo destinados a alterar directamente la situación y el impacto emocional que ésta puede tener. Esta estrategia de RE constituye una forma potente para manejar las emociones y puede darse tanto de manera interna (cambio cognoscitivo) como externa (modificación de ambientes físicos).

-Despliegue de atención (DA).-Consiste en dirigir la atención o no dentro de una situación dada con el propósito de influenciar las emociones. De hecho, existen dos maneras básicas de dirigir la atención: a) Distracción, involucra cambiar el foco interno de la atención, tal como cuando los individuos invocan pensamientos o recuerdos que son inconsistentes con el estado emocional in- deseable. b)

Concentración, que implica dirigir la atención hacia las características de una situación, por ejemplo, cuando un actor trae a su mente un incidente emocional para representar esa emoción de manera convincente.

-Cambio cognoscitivo (CC).-Se refiere a cambiar la forma de apreciar la situación en la que se está para alterar su importancia, ya sea cambiando la manera en la que se piensa acerca de ella o modificando la propia capacidad para manejar las demandas que implica. Este elemento regulatorio sólo puede ser aplicado a la propia experiencia interna del evento y tiene que ver con la interpretación o reconstrucción que el sujeto hace de los signos fisiológicos de la excitación emocional, ya sea en una dirección positiva o negativa.

-Modulación de la respuesta (MR).-En contraste con los procesos anteriores, la modulación de la respuesta ocurre tarde en el proceso generativo de la emoción, es decir, después de que las tendencias de respuesta han sido iniciadas. De esa forma, la MR tiene que ver con la influencia que el individuo ejerce, tan directamente como le sea posible, en las respuestas fisiológicas, experienciales o conductuales de la emoción. Algunas maneras de influir en las respuestas fisiológicas son las drogas, los alimentos, el ejercicio y la relajación. Otra forma común de modulación de la respuesta involucra la regulación de la conducta expresiva en función del contexto cultural en el que se presenta, ya que hay conductas que tienen que ser moduladas en ciertos escenarios con el fin de mostrar una mayor adaptación, mientras que en otros esas mismas conductas emocionales pueden ayudar a alcanzar ciertas metas.

PROPUESTA DE UN TALLER DE AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL PARA ADOLESCENTES.

a) Objetivo General

Desarrollar estrategias de autorregulación emocional en adolescentes.

Objetivos específicos

- Conocer las propias emociones y las emociones de los demás.
- Discriminar la autorregulación efectiva de nuestros pensamientos, emociones y acciones para poder alcanzar objetivos.
- equilibrio
- Identificar distintas estrategias de autorregulación emocional.

b) Escenario

- Salón o sala de juntas.
- 20 sillas cómodas para los participantes y 2 para los facilitadores.
- Buena iluminación.
- Aire acondicionado o ventanas.

c) Perfil de los Participantes

Edad	Minimo: 12 maxima: 18
Sexo	Indistinto
Grado escolar	Indistinto
Nivel socioeconómico	Indistinto
Nacionalidad	Mexicana
Localización geográfica	Ciudad de México
Numero de participantes	20 participantes

Forma de convocatoria	Internet, Flayers, Diversas instituciones publicas y privadas.
-----------------------	--

d) Perfil de los Facilitadores

Los facilitadores de este taller deberán ser Psicólogos ya que su perfil se conforma mediante la conjugación de características de personalidad y de preparación académica, indispensables para la función que va a desempeñar: ayudar al individuo a identificar y resolver sus problemas emocionales mediante la capacidad de observación, facilidad de palabra, facilidad de ser empáticos, responsabilidad ética y capacidad para trabajar en equipo.

e) Materiales

Sillas	Sillas de tamaño normal	21
Proyector	Con cableado y extensión	1 pieza
Computadora	Computadora con el material para exposiciones de power point.	1 pieza
Hojas blancas	Tamaño carta	1 paquete
Cartulinas	Blancas	20 piezas
Plumones	Diversos colores	5 paquetes
Lápices	No. 2 o 2 ½	30 piezas
Pizarrón	Pizarrón blanco	1 pieza
Anexos	Batería de anexos	21 juegos impresos

Cartas Descriptivas

Sesión 1.-Presentación del taller

Objetivo: A través de una dinámica se realizará la presentación e integración de los participantes del grupo, se explorarán las expectativas de los participantes sobre el taller, y se dará la presentación del taller así como el encuadre del mismo. Finalmente se dará una introducción sobre las emociones.

Actividad	Descripción	Materiales	Duración (min)
Bienvenida	Se presentaran los psicólogos instructores	Ninguno	10 min.
Dinámica de presentación e integración La estrella.	“La estrella”: Cada participante dibujará una estrella en la cual pondrán su nombre en el centro y en las puntas dibujaran cosas que los identifiquen (comida, un lugar, deportes etc). Al terminar nos muestran al grupo su estrella y todos descubriremos que significan los dibujos.	Cartulinas Plumones	30 min.
Explorar las expectativas de los participantes.	Los participantes escribirán en el pizarrón las expectativas que tienen acerca del taller.	-Pizarrón -Plumones	15 min.
Presentación del taller y establecimiento del encuadre.	Se dará a conocer: 1.- el horario y duración del taller 2.- los objetivos del taller. 3.-temas del taller. 4.reglas del taller.	-Pizarrón -Plumones	10 min.
Introducción a las emociones	Se expondrá brevemente los siguientes temas: -¿qué son las emociones?	-Pizarrón -plumones	40 min.

	<ul style="list-style-type: none"> - tipos de emociones -características de las emociones - ¿qué son los sentimientos? - tipo de sentimientos -características de los sentimientos. 		
Cierre	Se le preguntará a los participantes que dudas tienen sobre las emociones y sentimientos.	- ninguno	15 min.

Sesión 2.- Esquemas Emocionales

Objetivo: Identificar cómo los “esquemas emocionales” constituyen una forma de conocer y comprender una situación.

Actividad	Descripción	Materiales	Duración
Actividad 1.- “Esquemas emocionales”	Se les entregará a cada uno de los participantes el anexo (2.1) para que lo resuelvan y el instructor leerá las instrucciones para que de esta manera queden claras y se resuelvan dudas. En este cuestionario los participantes podrán empezar a identificar como reaccionan ante ciertas emociones.	Anexo 2.1	15 min.
Actividad 2.- “Buscando emociones positivas”.	Se entregará una lista de emociones positivas a cada participante en la cual deben escribir ejemplos de experiencias en las que ha vivido estas emociones.	Anexo 2.2	20 min.
Actividad 3.- “inventario para metas emocionales”	Se le entregará a cada participante una hoja donde se encuentra una forma, en la cual deben escribir una emoción que es negativa y de la cual generalmente	Anexo 2.3	20 min.

	quieran escapar, posteriormente escribirán un plan para escapar de esta emoción cuando la presenten.		
Actividad 4.- “cosas importantes en nuestra vida”	Se entregará a cada participante una tabla en la cual están enlistados aspectos de la vida diaria y los participantes tendrán que medir que tan importantes son estos aspectos para su vida.	Anexo 2.4	20 min.
Exposición del tema.- esquemas emocionales	Se explicará a los participantes mediante la técnica expositiva lo que son los esquemas emocionales, como nos afectan y como relacionarlo con los resultados de sus actividades previas.	-pizarrón -plumones	30 min.
Cierre	Se buscará reflexionar acerca de la forma en la cual cada persona tiene esquemas emocionales distintos, los cuales se forman a través de experiencias y activan una forma de comportamiento.	-ninguno	15 min.

Sesión 3 .- validación

Objetivo: Desarrollar una serie de ejercicios donde identificarán momentos donde se hayan sentido reconocidos y donde no se hayan sentido así, para estudiar la importancia que tiene en nuestras emociones.

Actividad	Descripción	Materiales	Duración
Repaso de la sesión anterior	Se preguntará a algunos participantes los puntos importantes de la sesión anterior.	-Ninguno	10 min.
Actividad 1.- “cuando me siento reconocido y cuando no”	Se les entregará a los participantes una tabla donde podrán escribir momentos o experiencias que han tenido donde, se han sentido reconocidos y cuando no se han sentido reconocidos.	Anexo 3.1	20 min.
Actividad 2.- “Formas problemáticas de hacer que los demás me hagan caso”	Se les entregará a los participantes una tabla donde podrán escribir ejemplos de experiencias pasadas donde han utilizado alguna conducta problemática para tratar que alguna persona responda a sus necesidades.	Anexo 3.2	15 min.
Actividad 3.- “Cuando no me siento reconocido”	Se les entregará a los participantes una hoja con espacios donde pueden identificar que es lo que piensan cuando	Anexo 3.3	15 min.

	creen que alguna otra persona no los esta escuchando o no esta tomando en cuenta lo que tratan de expresar.		
Actividad 4.- ¿qué puedo hacer cuando no me siento reconocido?	Se les entregará a los participantes una tabla donde identificarán que opciones tienen para regular sus emociones en momentos en los cuales no se sienten reconocidos o importantes para una persona.	Anexo 3.4	15 min.
Exposición del tema “reconocimiento”	Se les explicará a los participantes mediante la técnica expositiva la importancia de el reconocimiento de las emociones y de la empatía con otras personas.	<ul style="list-style-type: none"> - pizarrón - plumones 	30 min.
Cierre	Se tomarán ejemplos de los ejercicios para reflexionar que validar es aceptar y dar por valido aquello que otra persona (adulto o niño) está sintiendo tanto si estamos de acuerdo o no con su punto de vista o sus sentimientos.	- ninguno	15 min.

Sesión 4.- Identificación de mitos sobre las emociones.

Objetivo específico: Identificar distintos mitos o creencias erróneas sobre las emociones que no permiten una autorregulación efectiva.

Actividad	Descripción	Materiales	Duración
Repaso de la sesión anterior	Se preguntará a algunos participantes los puntos importantes de la sesión anterior.	-ninguno	10 min.
Actividad 1.- “mitos sobre las emociones”	Se les entregará a los participantes una lista de los mitos más comunes sobre las emociones y tendrán que escribir por qué se les considera mitos en cada uno de ellos.	Anexo 4.1	10 min
Actividad 2.- “observando y describiendo emociones”	En este ejercicio los participantes analizarán una reacción por alguna emoción que experimentaron en el pasado.	Anexo 4.2	10 min
Actividad 3.- “experimentando una emoción como una ola”	En este ejercicio los participantes identificarán cómo las emociones pasan por etapas; en donde tienen un pico de intensidad y después empiezan a bajar relacionándolas con la formación de una ola de mar.	Anexo 4.3	25 min

Actividad 4.- "acción contraria"	Los participantes identificarán cuál puede ser una acción contraria de comportamiento y usarla cuando quieran bajar la intensidad de una emoción no deseada.	Anexo 4.4	25 min
Exposición del tema Identificación de los mitos sobre las emociones	Se les explicará a los participantes mediante la técnica expositiva cómo identificar las creencias erróneas que muchas veces se tienen sobre las emociones las cuales no permiten una autorregulación efectiva.	- pizarrón - plumones	25 min
Cierre	Cada participante mencionará algún mito sobre las emociones para reflexionar en grupo.	- ninguno	15 min.

Sesión 5.-Mindfulness

Objetivo: Definir los conceptos relacionados a mindfulness e identificar distintas técnicas para conocer y practicar mindfulness en nuestra vida diaria y de esta forma fomentar la autorregulación emocional.

Actividad	Descripción	Materiales	Duración
Repaso de la sesión anterior	Se preguntará a algunos participantes los puntos importantes de la sesión anterior.	- ninguno	10 min
Actividad 1.- Ejercicio de la uva pasa	Esta técnica se centra en la degustación lenta del alimento, intentando experimentar todo el placer que produce su ingesta, manteniendo la atención a las sensaciones.	Anexo 5.1 .caja de uva pasa	10 min
Actividad 2.- Atención plena en la respiración.	Se utiliza como anclaje la propia respiración y se basa en las experiencias y sensaciones de “respirar sabiendo que se está respirando”, es decir, con la atención a la respiración, momento a momento.	Anexo 5.2	20 min
Actividad 3.- Bodyscan	El anclaje para mantener la atención en el	Anexo 5.3	20 min.

	<p>momento presente son las sensaciones de cada parte de nuestro cuerpo, que son analizadas en detalle y progresivamente durante el ejercicio, manteniendo una actitud de apertura y aceptación a lo que surge.</p>		
<p>Exposición del tema:</p> <p>Mindfulness o atención plena.</p>	<p>Se explicará a los participantes mediante la técnica expositiva:</p> <p>1.-qué es y qué no es mindfulness</p> <p>2.-cuáles son los beneficios de practicar mindfulness</p> <p>3.-prácticas formales e informales.</p>	<p>-pizarrón</p> <p>-plumones</p>	<p>45 min.</p>
<p>Cierre.</p>	<p>Se le preguntará a los participantes qué les gusto, cómo se sintieron y comentaremos en grupo las diferentes experiencias de los participantes realizando estas actividades y comentaremos dudas.</p>	<p>-pizarrón</p>	<p>15 min.</p>

Sesión 6.- Aceptación de las emociones negativas y mente compasiva.

Objetivo: Discriminar la importancia de aceptar las emociones negativas y de esta forma., a partir de la aceptación saber manejarlas para llegar a nuestros objetivos, así como participantes la importancia de practicar una mente compasiva hacia nosotros mismos, para de esta forma aprender a ser más tolerantes con nuestras propias emociones.

Actividad	Descripción	Materiales	Duración
Repaso de la sesión anterior.	Se preguntará a algunos participantes los puntos importantes de la sesión anterior.	- ninguno	10 min
Actividad1.- Los monstruos en el autobús.	Se contará a los participantes una historia en la cual utilizamos metáforas como “los monstruos” para referirnos a los pensamientos y emociones negativas, y en la cual cada participante es el chofer de un autobús en el cual están sentados esos “monstruos” y van haciendo complicado el camino. Cada participante debe reflexionar en qué manera pueden manejar y aceptar en su autobús a esos “monstruos”	Anexo 6.1	30 min

	para seguir conduciendo en el camino que han decidido tomar en su vida.		
Actividad 2.- Letra de autocompasión	Se explicará a los participantes cómo puedes escribir una carta hacia ellos mismos, desde una perspectiva profundamente compasiva.	Anexo 6.2	40 min
Exposición del tema: Aceptación de las emociones negativas y mente compasiva.	Se explicará a los participantes mediante la técnica expositiva: 1.- Aceptación de la experiencia. 2.- Entrenamiento de una mente compasiva.	- pizarrón - plumones	30 min
Cierre.	Se les preguntará a los participantes su experiencia al auto escribirse una carta, para poderlas comentar en grupo y así hacer una reflexión acerca de las situaciones en las que nos ayuda ser autocompasivos.	- ninguno	10 min

Sesión 7.- reestructuración cognitiva

Objetivo: Explicar a los participantes la importancia de identificar, analizar y modificar las interpretaciones o los pensamientos erróneos que las personas experimentan en determinadas situaciones o que tienen sobre otras personas.

Actividad	Descripción	Materiales	Duración
Repaso de la sesión anterior.	Se preguntará a algunos participantes los puntos importantes de la sesión anterior.	- ninguno	10 min
Actividad 1.- Distinguiendo pensamientos de emociones.	Se repartirá a cada participante una tabla en la cual podrán recordar distintas situaciones y de esas situaciones poder identificar los pensamientos y sentimientos que las acompañaron.	Anexo 7.1	20 min
Actividad 2.- Pensamientos automáticos.	Los participantes recibirán una lista de los pensamientos automáticos más comunes en las personas, los cuales en grupos comentaran cuándo y en qué situaciones los han usado identificando la situación, el sentimiento, el pensamiento automático y la categoría del pensamiento.	Anexo 7.2	15 min.

<p>Actividad 3.-</p> <p>Examinando las ventajas y desventajas de nuestros pensamientos.</p>	<p>Expondremos en el pizarrón una serie de pensamientos negativos que todas las personas podemos tener en nuestra vida cotidiana y el grupo participará exponiendo ideas de cuales son las ventajas y desventajas de cada tipo de pensamiento expuesto.</p>	<p>Anexo 7.3</p>	<p>20 min</p>
<p>Actividad 4.-</p> <p>¿qué pensará el jurado?</p>	<p>Cada participante debe elegir un pensamiento negativo y ponerlo en un juicio ,formando un circulo en el cual él debe tomar el rol de defenderse a si mismo del pensamiento negativo como un “abogado” y su trabajo es defender al cliente, en este caso a si mismo.</p>	<p>Anexo 7.4</p>	<p>20 min</p>
<p>Exposición del tema:</p> <p>Reestructuración cognitiva</p>	<p>Se explicará la técnica de reestructuración cognitiva para comprender la importancia que tiene aquello que se piensa en las emociones y la relación en la forma de actuar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - pizarrón - plumones 	<p>25 min</p>
<p>Cierre</p>	<p>Se le preguntará a</p>	<p>- pizarrón</p>	<p>10 min</p>

	los participantes algún pensamiento automático que pudieron identificar con los ejercicios anteriores.		
--	--	--	--

Sesión 8 - Proceso emocional y reducción del estrés

Objetivos específicos: Conocer la importancia de identificar nuestros procesos emocionales para la autorregulación emocional y conocer diferentes técnicas de relajación muscular.

Actividad	Descripción	Materiales	Duración
Repaso de la sesión anterior	Se preguntará a algunos participantes los puntos importantes de la sesión anterior.	-Ninguno	10 min
Actividad 1.- Cuestionario sobre la conciencia en el proceso emocional.	Los participantes recibirán un cuestionario, el cual contiene preguntas las cuales ayudaran a los participantes a mejorar la conciencia sobre las emociones que experimentan.	Anexo 8.1	10 min.
Exposición del tema: Proceso Emocional	-Se explicará por qué es importante saber identificar el proceso emocional para ayudar a reducir el estrés.	- pizarrón	15 min
Actividad 2.- Instrucciones para relajación muscular progresiva.	Se pedirá que los participantes opten por una posición lo mas cómoda posible y se les dará detenidamente las instrucciones para la relajación muscular.	Anexo 8.2	20 min

Actividad 3.- Instrucciones para respiración diafragmática.	Se les explicará a los participantes la forma correcta de hacer respiración diafragmática.	Anexo 8.3	20 min
Actividad 4.- Instrucciones para usar imaginación positiva.	Se explicara a los participantes como imaginándose en una situación relajada y positiva, la relajación real puede ser experimentada	Anexo 8.4	20 min
Exposición del tema: Reducción del estrés.	-Se dará una breve explicación sobre las técnicas vistas de relajación para comentarlas y ver cuál podría ser más efectiva para cada caso o situación.	- pizarrón	15 min
Cierre.	Se buscará reflexionar sobre las diferencias que cada participante percibe al realizar las técnicas de relajación y aclararemos dudas.	- pizarrón	10 min

Sesión 9.- cierre

Actividad	Descripción	Materiales	Duración
<p>Actividad 1</p> <p>-Responder a una acusación.</p>	<p>Se realizará una actividad de juego de roles en la cual se representará una discusión entre dos amigos en la cual los participantes deben pensar de forma individual cómo actuarían si encontraran en la situación en la que está Pepe. Después, se comparten las respuesta y se clasifican en dos grupos: las que permiten la conciliación y buscan un camino pacífico y las que promueven un mayor conflicto identificando qué estrategias de autorregulación emocional se pueden usar en esta situación.</p>	<p>Anexo 9.1</p>	<p>35 min</p>
<p>Actividad 2.-</p> <p>Conflicto recurrente</p>	<p>Se realizará una actividad en la cual los participantes deberán relatar un conflicto recurrente con sus padres, en el cual deben escribir las</p>	<p>Anexo 9.2</p>	<p>25 min</p>

	emociones y sentimientos que experimentan para identificar qué estrategia de autorregulación emocional podrían utilizar.		
Actividad 3.- Opiniones sobre el taller.	Se entregará un cuestionario con algunas preguntas acerca de el taller con el objetivo de saber su opinión.	Anexo 9.3	20 min.
Actividad 4.- “qué me gustó”	Pasará al frente del aula cada participante y mencionarán lo que más les haya gustado del taller. Se realizará una reflexión a forma de cierre acerca de las estrategias de autorregulación emocional, y se despedirán los instructores.	Ninguno.	40 min.

DISCUSIÓN

Los adolescentes que logren aprender a combinar los impulsos con la reflexión de sus conductas y emociones habrán superado la incompetencia emocional y dar un paso básico hacia una vida más saludable (Robles, Garibay 2011). Es por eso que este taller se centra en que los adolescentes conozcan sus emociones a través de diversas estrategias.

La mayor parte de las emociones del ser humano son de tipo intermedio, o sea estadísticamente normales. Pero eventualmente, ante circunstancias especiales, todos sentimos emociones más o menos extremas, es decir, ubicadas estadísticamente cerca de alguno de los polos. Estas oscilaciones de los estados de ánimo –del centro a alguno de los polos y vuelta al centro- son normales cuando tienen congruencia con las circunstancias, ya que las emociones cambian según varían las condiciones vitales, y como estas son dinámicas, las emociones deben serlo también. La movilidad de las emociones constituye, por ello, una manifestación más de la capacidad de adaptación del ser humano.

Para preservar esa adaptación las emociones deben ser coherentes con las circunstancias. Si no ocurre así, se comportan como disfuncionales y estorban el comportamiento. Las emociones provocan desajustes cuando por ser demasiado fuertes o demasiado débiles, bloquean la percepción clara de las circunstancias y estorban, por ello, la solución lucida y creativa de los problemas. Todas las emociones tienen su momento y su modo natural de manifestación y todas cumplen funciones importantes, tanto las llamadas “positivas” (entusiasmo, alegría, tolerancia, empatía, solidaridad, etc.), como las calificadas de “negativas” (miedo, angustia, enfado, cólera, vergüenza, etc.).

Un ejemplo de polarización que opera permanentemente es el que se da entre satisfacción y frustración. Una y otra son necesarias para la supervivencia. Si sólo existieran satisfacciones, se estancaría el desarrollo en etapas de dependencia y sentimientos infantiles de omnipotencia. La acumulación de frustraciones, en cambio, conduciría a la rebeldía o al estrés, la depresión o la muerte. Por ello es la

ley natural del equilibrio la que permite la sobrevivencia y por ello es lo que se debe buscar mediante la educación y herramientas emocionales.

Cuando se han alcanzado niveles adecuados, se pueden observar en el adolescente síntomas de vida emocional saludable, tales como tener la capacidad de disfrutar los innumerables ofrecimientos que presenta la vida: las actividades, el estudio, la convivencia, el deporte. Esta capacidad de disfrute, incrementa la aptitud para sobrellevar, resistir y superar las situaciones adversas que la vida presenta con frecuencia. Capacidad de gozo y resistencia a las adversidades, han sido reconocidos como componentes de una personalidad vigorosa. Por el contrario, la falta de integración de respuestas adecuadas se manifiesta en disfunciones o trastornos diversos.

La falta de habilidades para manejar la ansiedad está directamente involucrado a la falta de equilibrio emocional y son problemas psicológicos que suelen tener su comienzo en torno a la adolescencia, los trastornos de ansiedad suelen ser los más prevalentes situándose su índice en alrededor del 18 %. Así pues, y partiendo de las estadísticas que dan cuenta del trastorno, podemos decir que la adolescencia, en sí misma, es un factor de riesgo para los trastornos de ansiedad. (Olmedo et al. 2000^a).

En México se reportan datos estadísticos altos en cuanto a actos impulsivos en adolescentes, la explicación puede hallarse en el deterioro de la calidad de las familias, la incertidumbre al futuro y la fuerte estimulación emocional, a la que están expuestos, por ejemplo en los adolescentes el suicidio se produce frecuentemente como resultado de actos impulsivos. En México en 2015 ocurrieron 2 599 fallecimientos por lesiones autoinfligidas de jóvenes de 15 a 29 años, lo que representa una tasa de 8.2 suicidios por cada 100 000 jóvenes de este grupo de edad (mayor a la nacional). Por sexo, las tasas de suicidio de este grupo poblacional, son de 12.6 en hombres y 3.9 en mujeres (por cada 100 000). Esto hace reflexionar en la necesidad en que los jóvenes tienen que saber sobre sus emociones y como autorregularlas para de esta manera saber canalizar sus conductas.

ALCANCES Y LIMITACIONES

Alcances

En el presente trabajo se desarrolla la propuesta de un taller de autorregulación emocional para adolescentes el cual brinda actividades y cuestionarios, tomándolos como herramienta para conocer la respuesta natural que los adolescentes tienen ante distintas situaciones, el taller integra conocer diferentes estrategias de autorregulación emocional las cuales son utilizadas por algunos autores mencionados en procesos terapéuticos, se lleva a cabo la exposición de los temas y estrategias donde el psicólogo facilitador da orientación y retroalimentación.

Limitaciones

Una de las posibles limitaciones de la presente propuesta sería la falta de interés por parte de los participantes en dado caso de que su asistencia sea obligatoria, ya que es posible que se muestren con rechazo o poca apertura ante el tema del taller, debilitando la fluidez del mismo o la exposición adecuada.

Otra posible limitante sería la actitud sabotadora de algún participante que sea detectado en sesiones por su personalidad como líder negativo, lo cual generaría que el facilitador modificara algunas técnicas para que ese participante cambie de actitud, y se convierta en líder positivo, así como aliado del facilitador.

REFERENCIAS

Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Editorial Praxis.

Bisquerra, R. (2003). *Educación emocional y competencias básicas para la vida*.

Revista de Investigación Educativa, 21(1), 7-43.

Bisquerra, R. (2008). *Educación para la ciudadanía y convivencia*. El enfoque de la educación emocional. España: Wolters kluwer.

Bisquerra, R. (2009). *Metodología de la investigación educativa*. Madrid, España: Editorial Muralla.

Boekaerts, M. (2002). *Motivation to learn*. Editorial International Academy of Education

Boekaerts, M., Pintrich, P.R., y Zeidner, M. (Eds.) (2000). *Handbook of self-regulation*. San Diego: Academic Press. Boekaerts, Pintrich y Zeidner, 2000

Darwin, C. (1872). *The expression of the emotions in man and animals*. Londres: Editorial William Clowes and Sons, Stamford Street, and Charing Cross.

Fernández Abascal, E.G. (1997). *Estilos y estrategias de afrontamiento*. En EG Fernández Abascal, F Palmero, M Chóliz y F Martínez: Cuaderno de prácticas de motivación y emoción (pp. 189-206). Madrid: Editorial Pirámide.

Frida, N.H. (1986). *The emotions*. Inglaterra: Editorial Cambridge University Press.

- Greenberg, L. (2014). *The therapeutic relationship in emotion-focused therapy*.
Psychotherapy (Chic). 51(3), 350-307
- Gross, J.J. (1998). *Antecedent-and response-focused emotion regulation: divergent consequence, experience, expression, and physiology*. Journal of Personality and Social Psychology, 74, 224-237.
- Gross, J.J. y Muñoz, R.F. (1995). *Emotion regulation and mental health*. Clinical Psychology: Science and Practice, 2, 151-164.
- Lazarus, R.S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford: Editorial Oxford University Press.
- López, F. (2009). *Las emociones en la educación*. España: Editorial Morata.
- Luszczynska, A. (2004). *Change in breast self-examination behavior: effects of intervention on enhancing self-efficacy*. International Journal of Behavioral Medicine, 11(2), 95-103.
- Olmedo, M. (2013). *Guía de prevención y tratamiento de problemas en la adolescencia*. España: Editorial Síntesis
- Pintrich, P.R. y Schunk, D.H. (2006). *Motivación en contextos educativos*. Madrid: Editorial Pearson
- Robles Garibay, I. (2011). *El adolescente (desarrollo de la inteligencia cognitiva emocional y grupal)*. San Diego, California. U.S.A: Editorial Gernika

- Sánchez Aragón, R. (2010). *Regulación Emocional: una travesía de la cultura al desarrollo de las relaciones personales*. México: Editorial Facultad de Psicología, UNAM.
- Leventon, E. (2005). *Terapia familiar para el adolescente en crisis*. Mexico: Pax México.
- Álvarez González, M.(2011). *Diseño y Evaluación de programas de educación emocional*. España: Wolters Kluwer.
- Gonzalez Nuñez, JJ. (2001). *Psicopatología de la adolescencia*. México: Manual Moderno.
- Goleman, D. (1995) *La inteligencia emocional* 38ª edición. (2003) México: Javier Vergara editor.
- Leahey, R, Tirch, D, & Napolitano, L, (2011) *Emotion Regulation in Psychotherapy*. New York: The Guilford Press.
- Gross, J & Thompson, R. (2007). Emotion regulation. En J.J Gross (ED) Handbook of emotion regulation, Nueva York: Guilford.
- Balon Narciso S,L, y Carmona Ventura, Y. (2014) *Depresión: Una propuesta de Taller*. Tesis para obtener el título en psicología. México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Cervantes Morales, W. (2014) *Taller de estrategias de regulación emocional en un grupo de adolescentes con factores de riesgo : estudio piloto*. México: Universidad Nacional Autónoma de México.

Roca, M. (2003) *Técnicas de relajación (manual práctico para adultos, niños y educación especial)* Barcelona: Ministerio de Cultura.

Gonzales, M (1987) *El taller de los talleres, talleres graficos de indugraf*. En maya, A. (2007) *El taller educativo; ¿qué es?, Fundamentos como organizarlo y dirigirlo, como evaluarlo*. Colombia. Magisterio.

Herrera, P (2003). *Bases para la elaboración de un taller psicoeducativo: una oportunidad para la prevención de la salud mental*.

Melgoza, M. (2002). *Adolescencia: espejo de la sociedad actual*. México: Editorial:

Lumen.

ANEXOS

Esquemas emocionales 2.1

Instrucciones :

Estamos interesados en como puedes lidiar con tus sentimientos y emociones. Por ejemplo: como puedes lidiar con el enojo, la tristeza, ansiedad. Todos somos diferentes con estas emociones, por lo que no hay respuestas buenas ni malas. Porfavor lee con cuidado las siguientes oraciones y responde con algún numero de la siguiente escala de acuerdo a como te sientes con estas emociones. Escribe el numero de tu respuesta a lado de cada oración.

Escala :

1 = muy falso de mi

2=un tanto falso de mi

3=ligeramente falso de mi

4=ligeramente cierto de mi

5=algo cierto de mi

6=muy cierto de mi

1.- Cuando me siento decaído, trato de pensar en alguna otra forma de ver las cosas._____

2.-Cuando tengo una sensación que me molesta, trato de pensar por que no es importante._____

3.- A menudo pienso que respondo con sentimientos que los demás no tendrían._____

4.-Es malo tener algunos sentimientos._____

5.- Hay cosas sobre mí mismo que yo no entiendo._____

6.- Creo que es importante llorar con el fin de dejar salir mis sentimientos._____

- 7.- Si me permito tener algunos de estos sentimientos, temo a perder el control._____
- 8.- Otros entienden y aceptan mis sentimientos._____
- 9.- No puedes permitirte tener cierto tipo de sentimientos., sentimientos hacia el sexo o la violencia.
- 10.- Mis sentimientos no tienen sentido para mí._____
- 11.- Si otras personas cambiaran, me sentiría mucho mejor._____
- 12.- Creo que tengo sentimientos que a veces no percibo. _____
- 13.- A veces temo que si me permito tener una sensación fuerte, no se irá._____
- 14.-Me siento avergonzado sobre mis sentimientos._____
- 15.- Cosas que molestan a otras personas no me molestan._____
- 16.- En realidad, nadie se preocupa por mis sentimientos._____
- 17.-Es importante para mí ser razonable y práctico más que sensible y abierto a mis sentimientos._____
- 18.- No puedo soportar que tengo sentimientos contradictorios- como que me guste una persona y al mismo tiempo me disguste. _____
- 19.-Soy mucho más sensible que otras personas._____
- 20.-Trato de librarme de una sensación desagradable inmediatamente._____
- 21.- Cuando me siento mal, trato de pensar en las cosas más importantes en la vida-lo que mas valoro._____
- 22.- Cuando me siento deprimido o triste, cuestiono mi valor._____
- 23.- Siento que puedo expresar mis sentimientos abiertamente._____
24. A menudo digo a mí mismo: "¿Qué es lo que pasa conmigo?"

25. Creo que soy una persona superficial.
26. Quiero que las personas crean que yo soy diferente a la forma en la que realmente me siento.
27. Me preocupa pensar que no voy a ser capaz de controlar mis sentimientos.
28. Hay que evitar tener ciertos sentimientos.
29. Los sentimientos más profundos sólo duran un corto período de tiempo.
30. No puedo confiar en mis sentimientos para decirme lo que realmente es bueno para mi.
31. No debería tener algunos de los sentimientos que tengo.
32. A menudo siento bloqueo emocional, como si no tuviera sentimientos.
33. Creo que mis sentimientos son extraños o raros.
34. Otras personas hacen que tenga sentimientos desagradables.
35. Cuando tengo sentimientos contradictorios acerca de alguien, me molesto o me siento confundido.
36. Cuando tengo emociones que me molestan, trato de pensar en otra cosa que pensar o hacer.
37. Cuando me siento mal, me siento solo y me pongo a pensar mucho sobre lo mal que me siento.
38. Me gusta estar absolutamente clara sobre la forma en que me siento por alguien más.
39. Todas las personas tienen emociones como las mías .
40. Acepto mis sentimientos.
41. Creo que tengo los mismos sentimientos de otras personas tienen.
42. aspiro a valores más altos.

43. Creo que mis sentimientos ahora no tienen nada que ver con cómo me criaron.
44. Me preocupa que si tengo ciertos sentimientos, podría volverme loco.
45. Mis sentimientos parecen venir de la nada.
46. Creo que es importante ser racional y lógica en casi todo.
47. Me gusta estar absolutamente clara sobre la forma en que me siento.
48. me centro mucho en mis sentimientos o mis sensaciones físicas.
49. No quiero que nadie sepa acerca de algunos de mis sentimientos.
50. No quiero admitir que tenía ciertos sentimientos, pero sé que los tengo.

Buscando emociones positivas 2.2

Instrucciones: Hay muchas emociones positivas que puedes haber experimentado y sigues experimentando. Es importante integrar estas emociones en su vida cotidiana. Mira la lista de estos 10 emociones positivas y, a continuación, en la lista de la derecha escribe ejemplos de estas emociones en el pasado o en la actualidad.

Emociones positivas	Recuerdos o ejemplos de estas emociones
Alegría	
Gratitud	
Serenidad	
Interés	
Esperanza	
Orgullo	
Diversión	
Inspiración	
Admiración	
Amor	

Inventario para metas emocionales 2.3

Instrucciones: A veces podemos quedar atrapados en una emoción como tristeza, ira, ansiedad o miedo, y simplemente no sabemos cómo salir de ella. Una técnica que se puede utilizar para "desatraparse" es identificar una emoción diferente que le gustaría experimentar y desarrollar una historia o un plan de cómo se puede experimentar esa emoción.

Emoción de la que quiero escapar:
Describe algunos pensamientos, comportamientos y experiencias que incrementan esta emoción :
Como puedes planear escapar de esta emoción?

Cosas importantes en nuestra vida 2.4

Instrucciones : Piense en las muchas cosas en su vida que le dan significado y propósito. Hemos enumerado algunas sugerencias en la columna de la izquierda, pero se pueden añadir tantas categorías o experiencias de significado y propósito que desee. En la columna central, la tasa de la importancia de cada elemento sirve para

que, de 0 (nada importante) a 5 (esencial). En la columna de la derecha, una lista de algunas cosas que usted puede hacer-acciones, pensamientos, meditación, o cualquier cosa a ayudarle a buscar lo que es significativo. El objetivo es aclarar lo que importa y lo dirija hacia los propósitos en su vida.

Lo que le da significado y propósito a mi vida	¿qué tan importante es esto para mi?	Ejemplos de cosas que puedo hacer para perseguir esto:
Amistad		
Amar a otros		
Ser un buen hijo,		
Pertenecer a una comunidad		
Ayudar a otros		
Ser competente en mi trabajo		
Avanzar en mi carrera		
Ser un jugador de algún equipo		
Vivir una vida saludable		

Hacer ejercicio y ser activo		
Apreciar a mi ambiente y mi vida		
Gratitud		
Belleza		
Sentirme conectado con algo o alguien		
Justicia		
Aprender y crecer		
Aventurarme y probar nuevas cosas		
Expresarme		
Tomar buenas decisiones		
Trabajar y obtener cosas		
Tener curiosidad y apertura a cosas		
Buen humor y diversión		
Mejorar mis finanzas		
Seguir tradiciones		
Espiritualidad		
Aprender nuevas cosas y materias		

Estar en contacto con la naturaleza		
Meditar		

Ejemplos de cuando me siento reconocido o no reconocido. 3.1

Instrucciones: A veces sentimos que los demás nos entienden, reconocen la forma en que nos sentimos, y nos dan apoyo. Escribe algunos ejemplos específicos de esto en la columna de la izquierda. En la columna de la derecha, escriba ejemplos de cuando no se ha sentido reconocido.

Me siento reconocido, apoyado cuando...	No me siento reconocido ni apoyado cuando...

Formas problemáticas de hacer que los demás me respondan. 3.2

Instrucciones: A veces sentimos que la gente no nos entiende, y respondemos de manera que puede ser vista por los demás como problemática. Trate de ser honesto consigo mismo y manifieste si alguna vez ha usado alguno de los siguientes comportamientos. Dar ejemplos específicos. Ahora piense en las consecuencias del uso de estas estrategias en respuesta a la indiferencia. Este comportamiento te ha ayudado? Tal vez hay alternativas que usted podría considerar.

Conducta problemática	ejemplos
Quejarse una y otra vez	
Levantar la voz	
Gritar	
Criticar a la otra persona por no entenderla	
Hacer caras y pucheros	
Aventar cosas	
Hacer ruidos como si algo terrible me estuviera pasando	
Amenazar con perjudicarme a mi mismo	
Amenazar con abandonar	

Repetir las cosas una y otra vez	

Cuando no me siento validado 3.3

Instrucciones: cuando creemos que alguien no esta escuchando nuestros sentimientos tendemos a tener una serie de pensamientos. Toma tu primer pensamiento y ahora pregúntate a ti mismo: ¿ si esto fuera cierto, eso me molestaría por que eso significa que...? . sigue preguntándote lo mismo con cada uno de los pensamientos.

Por ejemplo: si concluyes que alguien no te escucha de la forma en que lo necesitas y piensas que es por que no le interesa es probable que te sientas enojado, triste y hasta desesperado. Pero que pasaría si tienes una interpretación distinta a tus pensamientos como: “ tal vez no todos somos perfectos”, o “ tal vez deba tomarme tiempo y pensar mejor lo que estoy diciendo”

Cuando alguien no me reconoce o no me hace caso me molesta y me hace enojar por que me hace pensar que:



¿Qué puedo hacer cuando no me siento reconocido? 3.4

instrucciones: algunas veces cuando sentimos que no nos entienden puede ser perturbador, sin embargo, debe de haber algunas cosas que puedas hacer para calmar tus propias emociones en lugar de depender de los demás.

En la siguiente tabla, enlista algunos ejemplos de técnicas que puedes intentar cuando te sientas incomprendido.

ALTERNATIVAS	EJEMPLOS
Puedo aceptar que los demás son imperfectos.	
Puedo reconocer que hay muchas formas en que las personas pueden apoyar	
Puedo enfocarme en resolver algunos de mis problemas.	
Puedo encontrar maneras de calmarme en ese momento.	
Puedo distraerme haciendo otro tipo de actividades y metas.	

Mitos sobre las emociones 4.1

Instrucciones: algunos mitos comunes están enlistados abajo; en cada uno plantea por que el mito es falso.

1.-Siempre hay una forma correcta de sentirse en cada situación.

2.-Dejando que los demás sepan que me siento mal es debilidad.

3.-Los sentimientos negativos son malos y destructivos.

4.-Ser emocional significa estar fuera de control.

5.-Las emociones pueden sucedes sin razón alguna.

6.-Algunas emociones son realmente estúpidas e inservibles.

7.-Todas las emociones dolorosas son resultado de una mala actitud.

8.-Si los demás no aprueban mis sentimientos no debería sentirme de esa forma.

9.-Otras personas son mejores detectando lo que estoy sintiendo.

10.-Las emociones dolorosas no son realmente importantes y deben ser ignoradas.

Observando y describiendo emociones 4.2

instrucciones: selecciona una reacción por alguna emoción que experimentaste y completa los espacios

Nombre de la emoción:

Intensidad (0-100):

- Evento que provoco mi emoción=

(quien, que, cuando).

-Interpretación de la situación=

(creencias, pensamientos)

-Cambios en el cuerpo=

(que siento en mi cuerpo)

-Lenguaje corporal=

(expresión facial, posturas, gestos)

-Acciones urgentes=

(que tengo ganas de hacer, que quiero decir en el momento)

-¿Qué paso después de la emoción?(estado de animo, otras emociones conducta, pensamientos, memoria, sensaciones)

Experimentando una emoción como una ola 4.3

Instrucciones: las siguientes frases son pautas para experimentar sus emociones como una ola.

La ola como la (emoción) debe alcanzar su pico de intensidad y después bajar, acomoda las frases según creas lo que hay que hacer cuando la emoción empieza a sentirse.

- 1.- experimenta tu emoción como una ola
- 2.- da un paso atrás y simplemente obsérvala.
- 3.- no trates de luchar contra ella o bloquearla
- 4.- no trates de aferrarte a ella
- 5.-respira en ella
- 6.-deja de evitarla
- 7.-relajate
- 8.-déjala ir observando como se desvanece de tu cuerpo



acción contraria 4.4

Instrucciones: Acción contraria es una técnica que puedes usar cuando quieras cambiar tu emoción o quieras bajar la intensidad.

Para usar esta técnica es necesario que identifiques como te afecta la emoción que estas experimentando; además de actuar de manera contraria al impulso de esa emoción, también cambias la forma en que esa emoción afecta tu cuerpo, tus pensamientos, tu expresión facial, la postura de tu cuerpo, lo que haces y lo que dices.

Nombre de la emoción= _____

Intensidad (0-100)= _____

*Como esta emoción me afecta físicamente?

(respiración, tensión muscular etc.)

*Cual es mi acto impulsivo?

*Como mi emoción afecta mi expresión facial, la postura de mi cuerpo, pensamientos y conducta?

*A la luz de la información anterior, esto es lo que haré como una acción o conducta contraria.

*El uso de mi acción contraria fue efectiva?

Uva Pasa 5.1

El hecho de que prestemos atención, literalmente nos despierta y nos hace ver como muchas veces realizamos las cosas mecánicamente. Tener conciencia de lo que hacemos es la practica esencial de la meditación plena.

Es así de fácil:

Coge una uva pasa.

- 1.-Presta atención plena a la fruta.
- 2.-Ponla en la palma de la mano, obsérvala con cuidado, ¿ como huele ? nota el color, sus arrugas .
- 3.-Hazte consciente de cualquier pensamiento que pase por la cabeza, de comida o de imágenes que te evocan su olor.
- 4.-Tócala ¿ que tacto tiene ? Hazla rodar entre tus dedos ¿ Que notas ?, Apriétala un poco ¿ Que sucede ?.
- 5.-Ahora, siendo consientes del lento, lentísimo, movimiento de la mano al acercar el alimento a la boca, pon la uva pasa en los labios, pásala por ellos, casi sin rozarlos ¿ como notas su piel en los labios ? .
- 6.-Pon la uva dentro de nuestra boca, siéntela en la lengua, ahora mastica muy despacio, experimentando realmente el acto de masticar una sola uva pasa. Un mar de fragancias y sabores llena el paladar, ¿ como son ? disfruta cada segundo.
- 7.-Cuando esta lista para tragar presta atención al proceso , intenta sentir como pasa por la garganta y recorre el camino hacía el estómago.

Atención plena en la respiración 5.2

Encuentre un lugar que sea cómodo y tranquilo y que será relativamente libre de distracciones o interrupciones. Se trata de una meditación que normalmente se hace en una posición sentada., usted puede optar por sentarse en una silla de respaldo recto con las piernas sin cruzar, sobre un cojín de meditación, o incluso en algunas almohadas. Si usted está familiarizado con las posturas de la meditación sentada, puede utilizar esa postura. si estas posturas no le son familiares, no es ningún problema en absoluto; simplemente puede sentarse con las piernas cruzadas con el cojín o una almohada debajo de sus nalgas.

El objetivo principal es mantener la espalda en una postura recta pero relajada, esto permitirá que usted tome una respiración profunda y completa en la parte inferior de los pulmones con el fin de hacer esto, es una buena idea para mantener las rodillas más bajas que las caderas, por lo que son menos propensos a inclinarse o caída hacia delante, esto puede tomar un poco de tiempo para acostumbrarse, ya que no siempre estamos acostumbrados a sentarse con una postura erguida y autosuficiente, pero es probable que se sienta muy natural con un poco de práctica, es posible que desee imaginar su columna vertebral como pila de fichas de póquer o imaginar un delgado hilo tirando suavemente la parte superior de la cabeza a una posición digna, con el cuello relativamente libre de tensión, es bueno para mantener los pies en el suelo cuando está sentado en una silla.

Si usted está en un cojín, permita que sus rodillas descansen en el suelo, de esta manera, usted se sentirá más a tierra y conectado con su apoyo, a medida que comienza, permita que sus ojos se cierren; ahora dirija suavemente su atención a los sonidos a su alrededor en la habitación, si es tranquila o incluso en silencio, apenas notará la ausencia de sonido, sintiendo el espacio a su alrededor.

Cuando esté listo, después de varios segundos, lleve su atención a los sonidos fuera de la habitación, Y después dirija su atención a los sonidos incluso más lejos que eso en su próxima inhalación, lleve su atención hacia adentro, a las sensaciones físicas que experimenta. Tal como lo hizo en la atención plena del

ejercicio del cuerpo, permítase tener su atención en como usted respira, observando lo sensaciones que emergen en su conciencia al exhalar, simplemente dejar de lado que la conciencia como el respirar abandona el cuerpo.

lleve su atención a la presencia de vida en la parte inferior del abdomen. note las sensaciones que están presentes como su patrón de inhalación y exhalación continúa. Después sienta la sensación de los músculos abdominales a medida que se expanden y se contraen con el ritmo de su respiración. no hay ritmo especial o método con el que usted debe respirar. Permita que la respiración encuentre su propio ritmo, esencialmente, lo que sería "respirar en sí". con una conciencia pero atento relajado, tomar nota de los cambios en la sensibilidad como el ciclo de la respiración continúa. al hacer esto, siendo conscientes de que no hay necesidad de cambiar esta experiencia de ninguna manera. del mismo modo, nos estamos apuntando a la creación de un estado especial de la relajación o la trascendencia. estamos simplemente con nuestra experiencia en este nivel fundamental, con una actitud de buena voluntad y de la suspensión del juicio, momento a momento de descanso. con el tiempo la mente vagará pero cuando esto ocurre, recuerde que esta es la naturaleza de la mente, y que esto es, de hecho, parte de la práctica de la atención plena. nuestra atención plena del ejercicio respirar implica un ciclo de volver suavemente nuestra atención a la respiración, y no es una experiencia para ser luchado contra de ninguna manera. Cuando surgen pensamientos, imágenes, emociones o recuerdos, simplemente permitimos que estén donde están, haciendo espacio para ellos en nuestra conciencia. no hay necesidad de luchar contra estos eventos mentales o aferrarse a ellos.

cuando nos damos cuenta de que nuestras mentes se han desviado, simplemente permitimos que nuestra atención vuelva suavemente para el flujo de la respiración. durante todo este proceso, estamos adoptando deliberadamente una perspectiva compasiva suave sobre el flujo de los acontecimientos en nuestra conciencia. como observador sin prejuicios y totalmente aceptamos.

BODY SCAN 5.3

- paso 1.- una vez decidida la posición que vas a utilizar (puede ser sentado o tumbado), relaja tu cuerpo sobre la superficie sobre la que estas en contacto de la forma mas cómoda posible. Puedes imaginar que el cuerpo esta perfectamente soportado por el suelo o por el “planeta tierra”, no siendo necesario aplicar ningún tipo de resistencia ante este hecho. Al acostarse uno puede dejar que los brazos y las manos queden a lo largo del cuerpo, con las palmas hacia arriba. Las piernas también se estiran, con los pies cómodamente inclinados hacia un lado.
- -paso 2.- antes de empezar con la técnica como tal, se puede realizar una breve practica de mindfulness en la respiración, tomando conciencia, durante unos instantes, de los movimientos del pecho y del vientre.
- Paso 3.- ahora uno puede decidir si desea comenzar la practica por la cabeza o por los pies, de acuerdo con la preferencia, la comodidad o la necesidad.
- Paso 4.- empezando por la cabeza, uno puede explorar las sensaciones en todo el cuero cabelludo, desde la base del cuello hasta la frente, observando, lenta y conscientemente, todas las sensaciones en esa parte del cuerpo (temperatura, contacto con el aire, con la ropa, con el suelo, con la esterilla, etc), incluyendo las sensaciones agradables pero también los posibles puntos de tensión, dolor o incomodidad.

Del mismo modo, hay que desplazarse a través de toda la cabeza, incluyendo la frente, las cejas, los ojos, la nariz, los labios y la boca, las orejas, ambos lados de la cara y la mandíbula. Posteriormente, se explora alrededor del cuello, hacia delante y hacia atrás. Después la atención se desplaza hacia los hombros y hacia otras partes del cuerpo: manos y brazos, pecho y abdomen, toda la longitud de la espalda, la cadera y finalmente, las piernas y los pies. Si se empieza a partir de los pies, se comienza la exploración hacia las sensaciones de temperatura en los pies, preferentemente un pie cada vez, incluyendo los dedos. Del mismo modo, se continua explorando las piernas y otras partes del cuerpo hasta el extremo de la cabeza.

-paso 5.- se puede notar cierta tensión, incomodidad o dolor en alguna región específica del cuerpo durante la practica. En ese caso, además de explorar de forma (mas cercana) la naturaleza de esta tensión, incomodidad o dolor, uno también puede imaginar que se esta suavizando la zona corporal alrededor de dicha sensación mientras lo explora y/o se puede imaginar que se esta respirando con esas partes específicas del cuerpo, lo que puede llegar a disminuir un poco el malestar.

-paso 6.- antes de acabar la practica, se debe explorar por algún tiempo las sensaciones de todo el cuerpo en su conjunto. Después, se realizan algunas respiraciones mas profundas y movimientos lentos de estiramiento de todo el cuerpo, para ayudar en la fase de transición hasta que se da por finalizada totalmente la práctica.

Los monstruos en el autobús 6.1

Imaginemos que usted mismo se desempeñe como conductor de un autobús. Usted tiene su uniforme, su tablero de instrumentos brillante, su asiento cómodo, y un autobús de gran alcance a su comando. Este autobús que conduce es muy importante. Representa tu vida. Todas sus experiencias, todos sus desafíos y fortalezas, le han llevado a este papel, como el conductor de su autobús, su vida. Usted ha decidido sobre un destino para este autobús. Es un destino que usted ha elegido. Este destino representa las direcciones valoradas que usted está dispuesto a seguir en su vida. Llegar a este destino es profundamente significativo para usted. Es importante que usted llegue allí. Cada pulgada que usted viaja hacia este objetivo valorado significa que usted, de hecho, ha estado tomando su vida en la dirección correcta para usted, en este momento. Como usted está conduciendo, es necesario que mantenga su curso y siga el camino correcto hacia su objetivo valorado.

Al igual que cualquier conductor de autobús, que están obligados a parar en el camino y recoger a los pasajeros. El problema con este viaje particular es que algunos de estos pasajeros son realmente difíciles de tratar. Estos pasajeros son en realidad monstruos. Cada uno de ellos representa un pensamiento o sentimiento difícil con el que has tenido que lidiar durante el transcurso de tu vida. Algunos monstruos pueden ser autocrítica. Otros son sentimientos de pánico y temor. Otros representan preocupaciones frenéticas sobre lo que vendrá. Lo que te ha perturbado y distraído de las ricas posibilidades de la vida es saltar en tu autobús en la forma de uno de estos monstruos.

Estos monstruos son rebeldes y son groseros. Como usted está conduciendo, están gritando insultos en usted y disparando spitballs. Puede escuchar sus llamadas mientras conduce. "¡Eres un perdedor!", Gritan. -¿Por qué no te rindes? ¡Es imposible! "Se oye sonar a través del autobús. Uno incluso grita: "¡Detengan el autobús! ¡Esto nunca funcionará! "Piensas detener el autobús para regañar y disciplinar a estos monstruos. Pero si lo hicieras, ya no estarías moviéndote en la dirección que te importa. Tal vez deberías acercarte a un lado de la carretera y lanzar estos monstruos del autobús. Una vez más, esto significa que usted tiene

que dejar de moverse en la dirección de sus valores. Tal vez si usted hizo un giro a la izquierda y trató de una ruta diferente los monstruos se calmaría. Pero esto también es un desvío de vivir su vida de una manera que le lleva hacia la realización de sus objetivos libremente escogidos y valorados.

De repente te das cuenta de que mientras te has preocupado con la elaboración de estrategias y argumentos para tratar con los monstruos persistentes en el autobús, ya ha perdido un par de vueltas y han perdido algo de tiempo en su viaje. Ahora entiendes que para llegar a donde quieres ir y continuar moviéndote en la dirección que has elegido en la vida, necesitas continuar conduciendo y permitir que estos monstruos continúen sus gargantas, bromas y regaño todo el rato . Usted puede tomar la decisión de tomar su vida en la dirección correcta, mientras que acaba de hacer espacio para

Todo el ruido que generan los monstruos. No puedes echarlos, y no puedes hacerlos parar. Pero usted puede tomar la decisión de seguir viviendo su vida de una manera que sea significativa y gratificante para usted, para mantener la conducción del autobús, incluso cuando los monstruos yammer lejos como usted va.

Letra de autocompasión 6.2

Su ejercicio implicará que escribas una carta a ti mismo desde la perspectiva de una persona profundamente compasiva, sabio e incondicionalmente aceptante. Si te sientes cómodo, puedes imaginarte como esta presencia amorosa y amable. Esta voz dentro de ustedes es una expresión de su bondad innata y sabiduría intuitiva.

En preparación, reserve un tiempo cuando pueda participar en este ejercicio sin prisas. Encuentre un espacio que se sienta privado y seguro. Lleve un lápiz y un papel con usted, y asegúrese de que tiene una superficie para escribir.

A medida que empiece, tome un minuto o dos para dedicarse a la conciencia consciente de la respiración. Siente tus pies en el suelo. Suavemente, permita que su espalda se endereza y se sienta arraigada a la tierra. Tanto como puedas, suelta juicios, análisis e incluso descripciones, y aporta desnuda atención al sople de aire dentro y fuera del cuerpo.

Después de unos minutos de respiración consciente, permita que su atención descansa en el flujo de sus pensamientos mientras respira. Dejando de lado la atención a la respiración, traiga su situación actual de la vida a la mente. ¿Qué conflictos, problemas o autocríticas me vienen a la mente? ¿Qué te está empezando a decir la mente? ¿Qué emociones surgen dentro de ti?

Al exhalar, suelte estos pensamientos y sentimientos. En el siguiente aliento disponible, dirija su atención a una imagen de sí mismo como un ser compasivo y sabio. En tu mente compasiva, posees sabiduría y fuerza emocional. Estás aceptando incondicionalmente todo lo que eres, en este momento, y estás completamente sin condenar. Su ser compasivo irradia calor emocional. Por un momento, reconoce la calma y la sabiduría que posees. Tómese un momento para sentir las sensaciones físicas que la evidencia el surgimiento de una mente compasiva. Reconocer la fuerza y la calidad curativa de una amabilidad vasta y profunda. Reconocer que esta bondad, esta poderosa compasión existe dentro de ti como un abundante reservorio de fuerza.

Al comenzar, recuerde el simple acto de autovalidación. Hay muchas buenas razones para la angustia que usted está experimentando actualmente. Su cerebro y mente han evolucionado y surgido a través de millones de años de vida progresando en este planeta. Usted no fue diseñado para hacer frente a las presiones particulares y las complejidades de nuestro entorno social actual. Su historia de aprendizaje le ha presentado con fuertes desafíos y situaciones que le han causado dolor. ¿Puede usted abrirse a una comprensión compasiva de que su lucha es una parte natural de la vida, y que no es culpa suya?

CARTA DE AUTOCOMPASION :

Distinguiendo pensamientos de emociones 7.1

Instrucciones: Cuando te sientes molesto, probablemente tienes pensamientos perturbadores. Digamos que usted se siente triste. Podrías estar pensando, "Nada mejorará nunca". O digamos que te sientes enojado. En la columna de la izquierda, describa la situación (lo que estaba pasando), en la columna central describa sus sentimientos (por ejemplo, triste, enojado, ansioso) y en la columna de la derecha describa sus pensamientos.

Situación	Emociones	Pensamientos
Describir lo que estaba pasando, cuál era el contexto.	Identifique sus sentimientos o emociones (ejemplos: triste, indefenso, ansioso, temeroso, entumecido, desesperado, enojado, celoso, vacío, feliz, aliviado, curioso).	¿En que estaba pensando?

Lista de pensamientos automáticos 7.2

1. La lectura de la mente: Usted asume que usted sabe lo que la gente piensa sin tener pruebas suficientes de sus pensamientos. -Creo que soy un perdedor.
2. Adivinación de la suerte: Predecas el futuro negativamente: las cosas empeorarán o habrá peligro por delante. "Voy a fallar ese examen", o "No voy a conseguir el trabajo".
3. Catastrofización: Usted cree que lo que ha sucedido o va a suceder será tan horrible e insoportable que usted no será capaz de soportarlo. Sería terrible si fracasé.
4. Etiquetado: Asigna rasgos negativos globales a usted ya otros. "Yo soy indeseable" o "Él es una persona podrida".
5. Descontando positivas: Usted afirma que las cosas positivas que usted o los demás hacen son triviales. "Eso es lo que se supone que hacen las esposas, así que no cuenta cuando es amable conmigo", o "Los éxitos eran fáciles, así que no importa".
6. Filtrado negativo: Se centran casi exclusivamente en los negativos y rara vez se dan cuenta de los positivos. "Mira a todas las personas que no me gustan."
7. Sobregeneralización: Usted percibe un patrón global de negativos sobre la base de un solo incidente. "Esto generalmente me sucede. Parece que fallo en muchas cosas. "
8. Pensamiento dicotómico: Usted ve eventos o personas en términos de todo o nada. "Soy rechazado por todos" o "Fue una completa pérdida de tiempo".
9. Shoulds: Usted interpreta los acontecimientos en términos de cómo las cosas deben ser, más bien que simplemente centrándose en cuáles es. "Debo hacerlo bien. Si no lo hago, entonces soy un fracaso.
10. Personalizando: Usted atribuye una cantidad desproporcionada de la culpa a

sí mismo por eventos negativos, y no ve que ciertos eventos también son causados por otros. "El matrimonio terminó porque fracasé."

11. Culpar: Se centra en la otra persona como la fuente de sus sentimientos negativos, y se niega a asumir la responsabilidad de cambiar a sí mismo. "Ella es la culpa de la forma en que me siento ahora" o "Mis padres causaron todos mis problemas".

12. Comparaciones injustas: Usted interpreta los acontecimientos en términos de estándares que no son realistas; por ejemplo, usted se enfoca principalmente en otros que hacen mejor que usted y se encuentran inferior en la comparación. "Ella es más exitosa que yo" o "Otros lo hicieron mejor que yo en la prueba".

13. Lamentar la orientación: Se centra en la idea de que usted podría haber hecho mejor en el pasado, en lugar de lo que puede hacer mejor ahora. "Podría haber tenido un mejor trabajo si lo hubiera intentado", o "no debería haber dicho eso".

14. ¿Qué pasa si?: Sigue haciendo una serie de preguntas sobre "qué pasa si" sucede algo, y usted no está satisfecho con ninguna de las respuestas. "Sí, pero ¿y si me pongo ansioso?" O "¿Qué pasa si no puedo coger mi aliento?"

15. Razonamiento emocional: Dejas que tus sentimientos guíen tu interpretación de la realidad. "Me siento deprimido;

Por lo tanto, mi matrimonio no está funcionando. "

16. Incapacidad para desconfirmar: Usted rechaza cualquier evidencia o argumento que pueda contradecir su negativa

Pensamientos Por ejemplo, cuando usted tiene el pensamiento "soy unlovable", usted rechaza como irrelevante cualquier evidencia que personas como usted. En consecuencia, su pensamiento no puede ser refutado. "Ese no es el verdadero problema. Hay problemas más profundos. Hay otros factores.

17. Enfoque del juicio: Usted se ve a sí mismo, a los demás ya los acontecimientos en términos de evaluaciones como buenos-malos o superiores-

inferiores, en lugar de simplemente describir, aceptar o entender. Usted está continuamente midiéndose a sí mismo ya otros de acuerdo a estándares arbitrarios, y encontrando que usted y otros se quedan cortos. Ustedes están enfocados en los juicios de otros, así como en sus propios juicios sobre ustedes mismos. "No hice bien en la universidad", o "Si tomo el tenis, no lo haré bien", o "Mira lo exitoso que es. No tengo éxito.

Instrucciones 7.2: Cada uno de nosotros tiene un estilo particular de pensamiento. En este formulario, tenga en cuenta la situación (por ejemplo, sentarse solo en casa, hablar con alguien, hacer su trabajo) que esté asociado con un sentimiento negativo (por ejemplo, triste, enojado, ansioso). Luego observe los pensamientos específicos que está teniendo que están asociados

Con este sentimiento en esta situación. Utilizando la lista de categorías de pensamiento automático, anote la categoría específica de su pensamiento negativo. Después de haber completado este formulario durante unos días, haga una lista de los sesgos más comunes en su pensamiento y cómo esto podría afectar la forma en que se siente.

Situación	Emoción	Pensamiento Automático	Categoría de pensamiento

Examinando las ventajas y desventajas de los pensamientos 7.3

Pensamiento Negativo	Ventajas	Desventajas

Ejercicio 7.4

Indicaciones: Imagine que tomó uno de sus pensamientos negativos y lo puso en juicio. Repase las preguntas en la columna de la izquierda y dé sus respuestas. ¿Podría este pensamiento resistirse al escrutinio?

Preguntas que el jurado podría considerar	Tu respuesta
¿Ha demostrado el fiscal que el acusado es culpable de cosas terribles?	
¿Hay algún problema con la evidencia presentada por el fiscal?	
¿Cuál es el punto más fuerte que el fiscal hizo? ¿Qué piensa usted de esto?	
¿Cuál es el punto más fuerte que el abogado defensor hizo? ¿Qué piensa usted de esto?	
¿El fiscal es realmente justo? ¿Por qué o por qué no?	
¿Qué crees que la gente de mente justa pensaría si vieran este juicio?	

Preguntas para mejorar la conciencia emocional: 8.1

- 1.- ¿Qué sucedió que activó tu respuesta emocional?
- 2.- ¿Usando los 5 sentidos, qué puedes notar en tu ambiente?
- 3.- Volviendo a tu conciencia interior, ¿qué sensaciones físicas notas en tu cuerpo en ese momento?
- 4.- ¿En que parte de su cuerpo está experimentando sensaciones que se relacionan con tus emociones en ese momento?
- 5.- Si usted diera una etiqueta, o el nombre de un sentimiento, a su emoción, ¿cuál sería?
- 6.- ¿Qué pensamientos están pasando por su mente que usted asocia con esta emoción?
- 7.- ¿Qué necesidades o deseos se asocian con este estado emocional?
8. ¿Qué impulsos hacia la acción llegan con esta emoción?
9. ¿Es esta una emoción claramente definida o crees estar experimentando una mezcla de emociones? Si es así, ¿cuáles son las etiquetas de las emociones que se siente?
10. ¿Esta emoción se siente como una respuesta a algo directamente en su entorno o la historia (una "emoción primaria"), o es una respuesta a otra emoción (una "emoción secundaria")? Si es una emoción acerca de otra emoción, ¿cuál es la emoción primaria a la que está respondiendo?
11. ¿Esto se siente como una emoción que usted desea moverse hacia o una emoción que usted desea alejarse?
12. ¿Cómo puedes hacer un mejor espacio para esta emoción y cuidar de ti mismo en este momento?

Instrucciones para la relajación muscular progresiva 8.2

Instrucciones: Sentarse cómodamente en una silla o acostarse, practique tensar y relajar cada uno de los grupos de músculos principales listados a continuación. Mientras tensas cada grupo muscular, mantén la tensión durante 4 a 8 segundos. Traiga su plena conciencia a la tensión. Entonces libera la tensión en ese músculo, trayendo tu plena conciencia a la sensación de relajación. Recuerde que la relajación es una habilidad que requiere práctica.

1. Pie izquierdo
2. Pie derecho
3. Pantorrilla izquierda
4. Pantorrilla derecha
5. Cuádriceps izquierdo
6. Cuádriceps derecho
7. Abdomen
8. Nalgas
9. Mano izquierda y antebrazo
10. Mano derecha y antebrazo
11. Bíceps izquierdo
12. Bíceps derecho
13. Hombros
14. Pecho
15. Parte posterior

16. Cuello

17. Boca

18. Cara

Instrucciones para la Respiración Diafragmática 8.3

¿Qué es?

La respiración diafragmática también se llama respiración del vientre. Es cómo respiramos cuando estamos relajados. Respirar de esta manera cuando estamos estresados nos ayuda a sentirnos más relajados. Por el contrario, cuando estamos estresados, respiramos rápidamente y desde el pecho.

La respiración diafragmática es una habilidad que requiere práctica. Se recomienda que acumule esta habilidad a través de la práctica diaria cuando esté relativamente tranquilo. Esto le permitirá utilizar la respiración diafragmática de manera más efectiva cuando usted está angustiado.

¿Cómo practico?

Es más fácil practicar la respiración diafragmática acostada o sentada. Para asegurarse de que usted está respirando correctamente, es posible que desee colocar una mano en el pecho y la otra en el abdomen.

Para empezar, inhale normalmente por la nariz. Al inhalar, piense en enviar el aire hacia el vientre o el diafragma, evitando el pecho. Siente el abdomen expandirse.

Exhale a través de su boca, haciendo un sonido shhh. Al exhalar, siente que el abdomen se aplanar. Dibuje la exhalación antes de tomar su siguiente aliento.

Debe sentirse cómodo. No hay necesidad de hacer una pausa entre la inhalación y la exhalación.

Continúe respirando de esta manera durante al menos 5 minutos.

Instrucciones para usar imaginación positiva. 8.4

Instrucciones: A menudo no es posible salir físicamente de una situación angustiada. Con el uso de imágenes relajantes y positivas, es posible escapar mentalmente de la situación. Imaginándose en una situación relajada y positiva, la relajación real puede ser experimentada. Tenga en cuenta que el uso de la visualización para relajarse es una habilidad. Es importante practicarlo regularmente para que pueda usarlo más eficazmente en tiempos de angustia.

¿Cómo?

Visualizar un lugar seguro y relajante. Podría ser la playa o las montañas. Puede ser un lugar real o un lugar que nunca has estado.

Visualízelo en el mayor detalle posible e incorpore tantos sentidos como sea posible.

¿Qué oyes, hueles, ves, sientes y saboreas?

Imagínese relajarse en esta escena.

Si tiene dificultad para relajarse, dígame: "Estoy dejando ir la tensión".

Recuerde los detalles: las vistas, los olores, los sonidos.

Puedes regresar aquí tantas veces como quieras.

Responder a una acusación 9.1

Objetivo: Regulación emocional

Tiempo: 25 minutos

Esta dinámica es ideal para que los profesores eduquen a sus alumnos en control emocional. En el aula, el profesor debe leer en voz alta el comienzo de esta historia.

“Va Pepe muy contento por el parque, cuando de repente ve a Rafa viniendo a su encuentro. Rafa tiene una mirada muy rara. Pepe se pregunta qué le estará pasando. Se acercan y se saludan, pero inmediatamente Rafa comienza a gritar. Dice que Pepe le ha hecho quedar muy mal con los otros chicos del barrio, que es mal amigo, que tiene la culpa de todo lo que le pasa. Entonces Pepe...”.

Una vez leído el cuento, los alumnos deben pensar de forma individual cómo actuarían se encontraran en la situación en la que está Pepe. Después, se comparten las respuesta y se clasifican en dos grupos: las que permiten la conciliación y buscan un camino pacífico y las que promueven un mayor conflicto. En forma de debate, se llega a la conclusión de por qué las primeras son mejores que las segundas.

Conflicto recurrente 9.2

Relata un conflicto que sea recurrente con tus padres, en el cual menciones las emociones y sentimientos que experimentas en ese conflicto y escribe de acuerdo a las estrategias de autorregulación vistas, cuales crees que podrías utilizar la próxima vez que se presente ese conflicto.

Conflicto	Estrategias de autorregulación

Cuestionario del taller 9.3

Nombre:

Fecha :

Instrucciones : Conteste las siguientes preguntas con la mayor sinceridad posible, de antemano de agradece su colaboración.

1.- ¿ Que expectativas tenia del taller, cuando se inicio? (enumérelas)

2.-¿ Que expectativas se cumplieron?

3.-Mencione algunas ventajas que observó de las dinámicas en grupo

4.-¿Qué fue lo que mas le gustó del taller?

5.-¿Qué fue lo que no le gustó del taller?

6.-¿Qué ejercicios fue los que mas le costo realizar?

7.-¿Qué sintió al realizar los ejercicios que mas le costaron trabajo?

8.-¿Cómo te sientes de haber concluido todas las sesiones del taller?

9.-¿Qué crees que aprendiste mas de este taller?

10.-Comentarios extra:

