

Control emocional

SESIÓN N.º 10 y 11

OBJETIVO GENERAL Comprender las reacciones emocionales y enseñar técnicas para su manejo.

- OBJETIVOS ESPECÍFICOS**
- Examinar en qué consisten las emociones.
 - Definir la ansiedad y examinar las situaciones, reacciones corporales, pensamientos y conductas que se relacionan con ella.
 - Definir la ira y examinar las situaciones, reacciones corporales, pensamientos y conductas que se relacionan con ella.
 - Examinar y entrenar formas concretas de manejar las emociones de ansiedad e ira.

- TAREA PARA CASA**
- Ficha de evaluación.

Revisión de las tarea para casa

- Ficha de evaluación.
Revise la ficha de evaluación de la sesión anterior apuntando cuáles son las respuestas correctas.

Experiencia previa 1

Antes de iniciar la sesión genere una situación que, en su opinión, pueda hacer que la mayoría de sus alumnos/as sientan ansiedad o ira.

Ejemplos:

- Dígales que el/la director/a ha recibido quejas de la clase y vendrá a hablar con ellos/as dentro de unos momentos.
- Dígales que durante dos semanas no habrá ningún recreo porque tienen que recuperar el tiempo perdido.

Después de unos momentos explique que la situación planteada era falsa y se trataba de un pequeño experimento para introducir la unidad.

Examinar en qué consisten las emociones

- Pregúnteles qué sintieron ante la situación que se les planteó.

Dígales que las reacciones que han tenido son manifestaciones de lo que se denomina “emociones”. Éstas consisten en respuestas naturales ante determinadas situaciones que implican peligro, amenaza, frustración, etc.

Explíqueles que, ante este tipo de situaciones en la mayoría de los seres vivos suelen producirse una serie de reacciones fisiológicas dirigidas a poner el organismo en alerta. En las personas también se producen estas reacciones, pero son más complejas que en los animales ya que esas reacciones van acompañadas por pensamientos específicos, que nos permiten diferenciar un rango mayor de emociones. Además, las personas no debemos reaccionar de forma instintiva (por ejemplo agrediendo a aquello que nos amenaza o escapando de la situación), sino que a lo largo de nuestra infancia aprendemos formas de comportarnos más adecuadas.

Así en las emociones humanas entran en juego cuatro aspectos:

- Una situación concreta.
- Una serie de reacciones fisiológicas específicas o sensaciones (aceleración del pulso y de la respiración, tensión muscular, etc.).
- Unos pensamientos determinados.
- Un tipo de respuestas concretas apropiadas para esa situación.

Pídales que enumeren las emociones que conocen y que piensen en el tipo de sensaciones que les provocan y el tipo de pensamientos que la acompañan.

Ideas clave:

- ✍ Las emociones son reacciones naturales que nos permiten ponernos en alerta ante determinadas situaciones.
- ✍ Los componentes centrales de las emociones son las reacciones fisiológicas (incremento de la tasa cardíaca y de la respiración, tensión muscular, etc.) y los pensamientos.
- ✍ Es necesario adquirir ciertas habilidades para manejar las emociones ya que una intensidad excesiva puede hacer que las personas las vivan como estados desagradables o les lleven a realizar conductas indeseables.

Definir la ansiedad y examinar las situaciones, reacciones corporales, pensamientos y conductas que se relacionan con ella

La ansiedad es una de esas emociones que hay que saber manejar porque son vividas como desagradables y pueden provocar conductas inapropiadas, especialmente cuando se producen ante contextos sociales (por ejemplo hablar en público) o ante situaciones que no entrañan ningún peligro (por ejemplo subir en ascensor, salir a la calle, etc.).

- Pregunte qué significa para ellos ansiedad y, después de un breve debate, deles la siguiente definición.

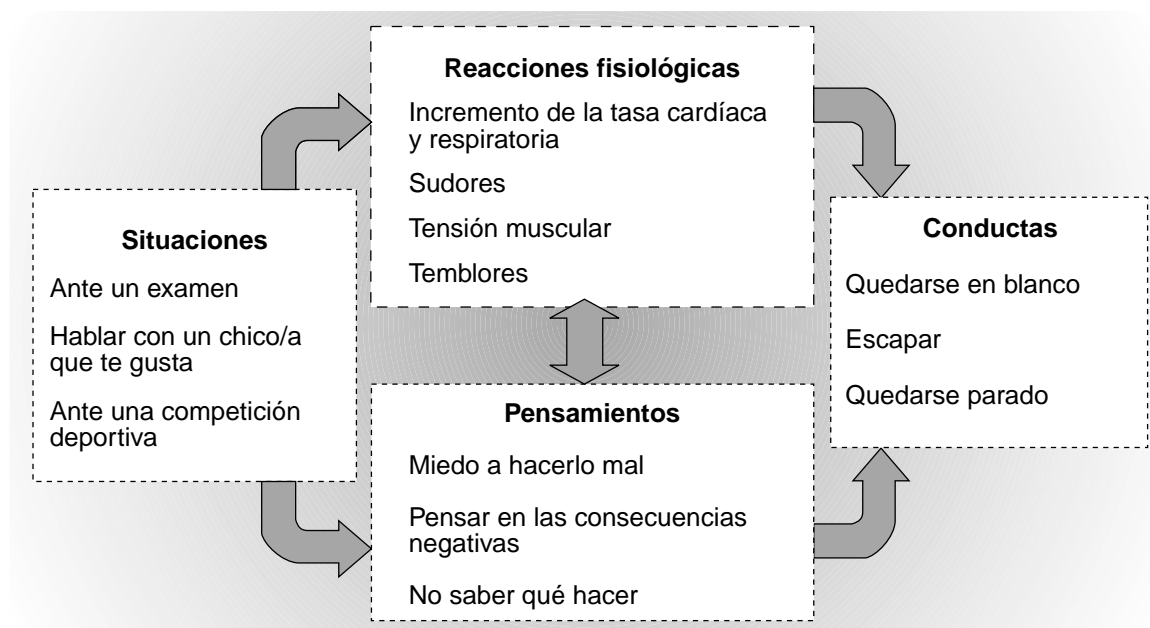
La **Ansiedad** consiste en un conjunto de sentimientos de miedo, inquietud, tensión, preocupación e inseguridad que experimentamos ante situaciones que consideramos amenazantes (tanto física como psicológicamente).

Haga que los/as alumnos/as piensen en alguna situación en las que se han sentido ansiosos y que cubran la ficha de su manual.

PÁG. 74

Pida a algunos/as que comenten sus casos y elabore una lista con el tipo de situaciones que les provocan ansiedad, las reacciones fisiológicas suscitadas, el tipo de pensamientos que han tenido y las conductas que han realizado. Comente con la clase los resultados.

Ejemplos:



Ideas clave:

- ✍ En la ansiedad, como en cualquier otra emoción, juega un papel muy importante el tipo de pensamientos que tenemos y las reacciones físicas experimentadas.
- ✍ El modo en que nos comportamos cuando estamos ansiosos a menudo es inadecuado e interfiere en nuestro funcionamiento normal.
- ✍ Es muy importante controlar este tipo de emociones ya que pueden afectar seriamente a la capacidad de desarrollar una vida sana.

Definir la ira y examinar las situaciones, reacciones corporales, pensamientos y conductas que se relacionan con ella

Diga a los/as alumnos/as que la ira es otra emoción que puede ser problemática.

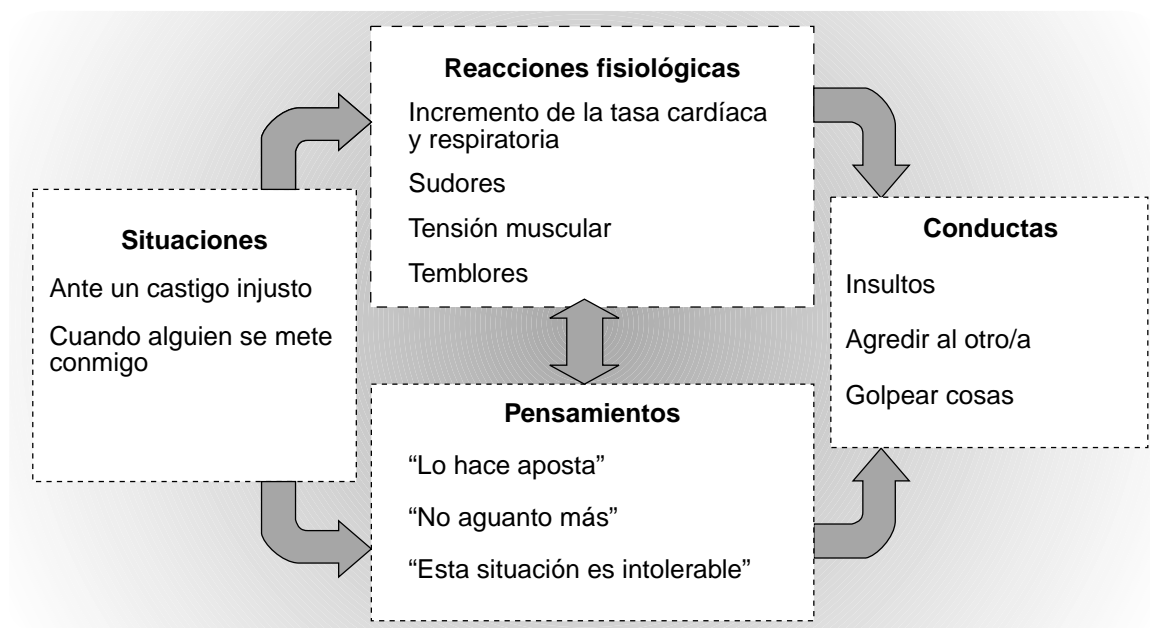
Dé la siguiente definición de ira:

La ira hace referencia a un conjunto particular de sentimientos que incluyen el enfado, la irritación, la rabia, el enojo, etc. y que suele aparecer ante una situación en la que no conseguimos lo que deseamos.

Siga el mismo procedimiento que para la ansiedad, pidiéndoles que piensen en situaciones en las que se han sentido airados, enfadados o enojados, y que cubran la ficha del Manual del Alumno, elaborando y comentando posteriormente una lista con sus aportaciones.

PÁG. 75

Ejemplos:



Idea clave:

Las reacciones fisiológicas ante la ira son similares a las que se producen ante la ansiedad; lo que diferencia a una de la otra es el tipo de situaciones que las provocan, los pensamientos que se producen en esas situaciones y las conductas que se desencadenan.

Examinar formas concretas de manejar las emociones de ansiedad e ira

Díales que los estados emocionales de los que estamos hablando son habitualmente vividos de forma negativa y suelen dar lugar a conductas inadecuadas, lo que hace que la gente busque formas de eliminarlos.

- Pregúnteles qué hacen ellos cuando se sienten ansiosos o irritados para eliminar el malestar que producen esas emociones y controlar sus conductas. Realice una lista en el encerado con las estrategias empleadas para cada emoción.

Ejemplos:

ANSIEDAD	IRA
<ul style="list-style-type: none">• respirar profundamente• fumar• hacer ejercicio• beber alcohol• morderse las uñas• evitar la situación	<ul style="list-style-type: none">• distraerse• gritar• atacar al otro/a• reprimirse• insultar• dar puñetazos a la pared

Explíqueles que muchas personas desarrollan estrategias específicas para manejar sus emociones. Algunas de ellas pueden ser adecuadas, pero también hay otras que pueden ser ineficaces o tener consecuencias negativas. Díales que en la siguiente sesión van a practicar una serie de técnicas que han demostrado ser muy útiles.

Practicar técnicas concretas de manejar las emociones de ansiedad e ira

Existen técnicas específicas para enfrentarse a situaciones que les hacen sentir nerviosos o airados. Las técnicas que se van a tratar aquí se dirigen fundamentalmente a:

- Controlar las reacciones corporales
- Controlar los pensamientos
- Entrenar comportamientos adecuados

Coménteles que cada una de las técnicas que se van a enseñar y practicar tienen sus aspectos positivos y negativos. Algunas están pensadas para ser utilizadas antes de entrar en las situaciones que desencadenan ansiedad o ira, mientras que otras pueden ser puestas en práctica tanto antes como durante o después de afrontar esa situación. Por otra parte, unas son muy fáciles de aprender y pueden ser adquiridas sin demasiada práctica, mientras que otras requieren cierto entrenamiento para su utilización.

Remita a los/as alumnos/as a su manual y vaya presentando y practicando cada una de las técnicas.

Respiración profunda

Díales que esta técnica es la más fácil y, por eso mismo, una de las más útiles, ya que no requiere demasiada práctica para dominarla. Por otra parte, es una técnica eficaz para aplicarla antes, durante o después de enfrentarse a la situación emocional.

Descríbales la técnica remitiéndolos al Manual del Alumno y pida que la pongan en práctica durante unos momentos. Corrija a aquellos que no la estén aplicando adecuadamente.

Pensamiento positivo

Esta técnica también puede ser útil antes, durante o después de las situaciones que desencadenan ira o ansiedad, sin embargo, ya requiere un grado de entrenamiento mayor.

La técnica consiste fundamentalmente en sustituir los pensamientos negativos (pensar únicamente en lo que puede ir mal, centrarse únicamente en aspectos concretos, concederle a las cosas más importancia de la que tienen, etc.) por otros pensamientos más positivos.

La dificultad de esta técnica radica en la capacidad de identificar a tiempo esos pensamientos negativos y reemplazarlos antes de que desencadenen una reacción emocional intensa e inapropiada que nos pueda hacer perder el control.

Por lo demás la técnica en sí es muy fácil. Remita a los/as alumnos/as al Manual del Alumno y descríbales la técnica. Después pídale que realicen la tarea indicada y haga una lista en el encerado con los ejemplos de pensamientos negativos propuestos y pida a la clase que sugieran alternativas en positivo.

PÁG. 76 Y 77

Relajación muscular

Esta técnica también sirve para ponerla en práctica antes, durante y después de una situación que suscita ansiedad o ira, pero para su aprendizaje requiere una práctica continuada durante algunas semanas (una vez al día durante dos o tres semanas puede ser suficiente).

Dígales que la técnica en sí es muy sencilla y consiste en ir relajando progresivamente los distintos músculos del cuerpo con lo que se logra eliminar la sensación de tensión muscular consiguiendo la desaparición del malestar.

Para realizar la práctica de esta técnica asegúrese de que dispone de tiempo suficiente para completar el ejercicio (20-25 minutos).

Dígales que va a poner una cinta que les irá guiando paso a paso en la relajación muscular y que es necesario que **todos estén en silencio** para practicar el ejercicio.

1. Pida a los/as alumnos/as que se tomen el pulso.
2. Apague las luces e inicie el ejercicio utilizando la cinta de relajación¹.
3. Una vez finalizado el ejercicio pídale que se vuelvan a tomar el pulso y lo comparen con el que tenían previamente.

Recuérdelos que para utilizar esta técnica deben empezar practicándola cuando se sientan tranquilos y en un lugar silencioso. Después de un tiempo llegarán a automatizar el proceso hasta el punto de que no sean necesarios más que unos instantes para conseguir relajarse. Es entonces cuando estarán en disposición de utilizar la técnica con garantías de éxito.

Ensayo mental

Esta técnica sirve para aplicarla antes de tener que enfrentarse a situaciones emocionales intensas. Consiste en imaginarse previamente realizando conductas apropiadas para esas situaciones con lo que se gana seguridad y se evitan conductas indeseables como el escapar de la situación, quedarse bloqueado, reaccionar violentamente, etc.









Se trata de imaginarse a uno mismo haciendo frente a la situación que produce ansiedad o ira, llevando a cabo una conducta apropiada y sintiéndose completamente relajado y confiado.

Para aplicar la técnica correctamente hay que practicar mentalmente lo que se va a decir o lo que se tiene que hacer ante esa situación. Después se debe seguir ensayando mentalmente lo que se va a hacer hasta que se empieza a sentir mayor seguridad en uno mismo.

En unidades posteriores del programa (Habilidades Sociales y Asertividad) se practicarán ampliamente técnicas específicas para afrontar situaciones concretas en las que habitualmente está presente la ansiedad o la ira.

¹ ***Esta actividad es una de las mejor valoradas por los alumnos, pero es relativamente frecuente que al principio la cinta les haga reír. Si este es su caso, simplemente interrumpa la cinta y admita que al principio puede sonar rara, pero que el tono de voz es el apropiado para facilitar la relajación. Solicite de nuevo el compromiso con la actividad y vuelva a poner la cinta.***

Resumen

-  Las emociones son reacciones naturales que nos permiten ponernos alerta ante determinadas situaciones.
-  Los componentes centrales de las emociones son las reacciones corporales (incremento de la tasa cardíaca y respiratoria, tensión muscular, etc.) y los pensamientos.
-  Es necesario adquirir ciertas habilidades para manejar las emociones. ya que una intensidad excesiva puede provocar que las personas las vivan como estados desagradables o les lleve a hacer conductas indeseables.
-  En la ansiedad, como en cualquier otra emoción, juega un papel muy importante el tipo de pensamientos que tenemos y las reacciones físicas experimentadas.
-  Las conductas que se producen cuando se está ansioso a menudo son inadecuadas e interfieren con el funcionamiento normal de las personas.
-  Es muy importante controlar este tipo de emociones ya que pueden afectar seriamente a la capacidad para desarrollar una vida sana.
-  Las reacciones fisiológicas ante la ira son similares a las que se producen ante la ansiedad, lo que diferencia una de la otra son el tipo de situaciones que las provocan, los pensamientos que se producen en esas situaciones y las conductas que se desencadenan.
-  Existen diversas técnicas para manejar esos estados negativos. En esta unidad se han visto cuatro: la respiración profunda, la relajación muscular; el pensamiento positivo y el ensayo conductual.