

gestión y seguridad emocional

Valentín Escudero

objetivos

- Aportar un conocimiento práctico para comprender y desarrollar la educación emocional infantil.
- Los fundamentos de las emociones y la gestión emocional como algo que se aprende en las relaciones de cuidado (especialmente en el entorno afectivo familiar y educativo)
- Entender el concepto de Seguridad emocional, como algo esencial para un adecuado desarrollo psico-social.
- La parte más práctica del curso tiene que ver con recursos y actividades grupales infantiles para potenciar las competencias socio-emocionales.

Docentes:

- Dr. Valentín Escudero, psicólogo, profesor de la Universidad de A Coruña (UDC) y director de la Unidad de Investigación en Intervención y Cuidado Familiar (UIICF).
- Iria García Martínez, Educadora social y especialista en intervención familiar, forma parte del equipo docente de la UIICF; fundadora de Atalaia Social y Centro Medra
- Naiara González Fontenla, Educadora social, Psicopedagoga, y especialista en Intervención Familiar, forma parte del equipo docente de la UIICF; fundadora de Atalaia Social y Centro Medra

Primera jornada (5 horas, Ponente, Valentín Escudero)

- presentación
- el ser humano es eminentemente ra(emo)cional
- "no se puede no emocionar" algunos conceptos básicos sobre las emociones
- educar en/con emociones: crear seguridad emocional
- círculos (emocionales) viciosos y virtuosos
- bases para trabajar con niños que tienen dificultades emocionales

Segunda Jornada (16:00-20:30, 2 grupos): Educar desde las emociones-educar desde los afectos.

Ponentes: Iria García y Naiara Gonzalez

- Principios de Inteligencia Emocional
- La importancia de generar un vínculo con el niño-a en el contexto educativo.
- La educación positiva y las emociones
- La persona del profesional que trabaja en la educación infantil

Tercera Jornada (16:00-20:30, 2 grupos): Recursos y actividades para potenciar las competencias socio-emocionales en la infancia

Ponentes: Iria García y Naiara Gonzalez

- Estrategias y herramientas para educar desde las emociones
- Recursos y actividades
- Práctica guiada, ejercicios grupales.

materiales

- todo el material que usemos en el curso y algunas recomendaciones de lecturas estarán disponibles al finalizar el curso
- para mañana y pasado mañana hay que traer esterilla o manta y cojín, se harán ejercicios descalzos (calzado apropiado)

plan de trabajo para hoy

- presentación
- el ser humano es eminentemente ra(emo)cional
- “no se puede no emocionar” algunos conceptos básicos sobre las emociones
- educar en/con emociones: crear seguridad emocional
- círculos (emocionales) viciosos y virtuosos
- bases para trabajar con niños que tienen dificultades emocionales

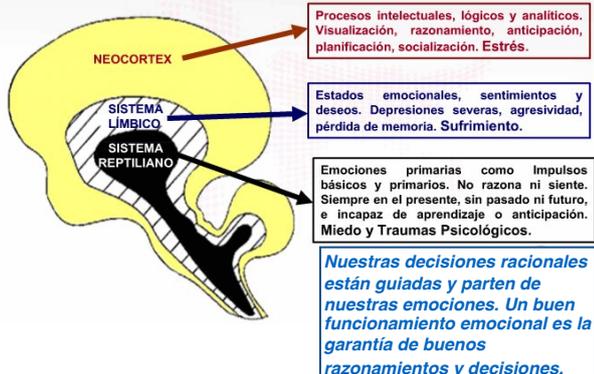
presentación

- vas a preguntar a la persona que tienes al lado
- conversas unos minutos con ella sobre como era emocionalmente en su infancia: recuerdos de miedo, felicidad, tristeza, asco, sorpresa
- le preguntas cuál es el recuerdo más temprano y más vívido que tiene de sentirse segura (sentir seguridad emocional)

comenzamos por el cerebro

- cerebro racional (hemisferio izquierdo): reflexivo, lógico, razonar, analizar, controlar (lenguaje, lógica, matemáticas-cálculo, planificar...)
- cerebro emocional (hemisferio derecho): impulso, ilógico, respuesta emocional, amígdala cerebral (imágenes, emociones, creatividad, música...)
- equilibrio... seguridad emocional

ESTRUCTURA FUNCIONAL DEL CEREBRO



lo inconsciente (psicoanálisis)

- el ello: inconsciente, impulsos primarios, respuestas emocionales involuntarias (se explora en los sueños, asociación libre, mecanismos de defensa, etc.)
- el superyo: la norma y las reglas sociales, los límites que hacen la convivencia normativa, las prohibiciones, etc.
- el yo: la parte consciente, que articula un equilibrio entre el ello y el superyo

emociones primarias

- Patrones de reacción psicofisiológica distintivos, generalizados y con una serie de características comunes en todos los seres humanos. Son respuestas afectivas del cerebro asociadas a una reacción fisiológica (por ej. escalofrío, activación cardíaca)
- La base es el instinto/impulso defensivo (miedo) y el instinto/impulso ofensivo (ira), además del instinto de nutrirse. En definitiva, reacciones ante las amenazas y las carencias. Objetivo: seguridad para la supervivencia.

emociones primarias

- Emociones de alegría, tristeza, ira, miedo, asco, y sorpresa (Ekman)
- Se caracterizan por una serie de reacciones fisiológicas o motoras propias que facilitan determinadas conductas que pueden llegar a ser adaptativas. Aunque a nivel cerebral no pueden especificarse claramente las 6 emociones.

alegría felicidad

- **Características**
 - La felicidad favorece la recepción e interpretación positiva de los diversos estímulos ambientales.
- **Actividad fisiológica**
 - Aumento en actividad en el hipotálamo, septum y núcleo amigdalino
 - Aumento en frecuencia cardíaca.
 - Incremento en frecuencia respiratoria.
- **Procesos cognitivos implicados**
 - Facilita la empatía, lo que favorecerá la aparición de conductas altruistas
 - Favorece el rendimiento cognitivo, solución de problemas y creatividad, así como el aprendizaje y la memoria
- **Función**
 - Incremento en la capacidad para disfrutar de diferentes aspectos de la vida.
 - Genera actitudes positivas hacia uno mismo y los demás, favorece el altruismo y empatía
 - Establecer nexos y favorecer las relaciones interpersonales
 - Sensaciones de vigorosidad, competencia, trascendencia y libertad

ira

- **Características.**
 - Componente emocional del complejo AHI (Agresividad-Hostilidad-Ira). La hostilidad hace referencia al componente cognitivo y la agresividad al conductual.
- **Actividad fisiológica**
 - Elevada actividad neuronal y muscular.
 - Reactividad cardiovascular intensa (elevación en los índices de frecuencia cardíaca, presión sistólica y diastólica).
- **Procesos cognitivos implicados**
 - Focalización de la atención en los obstáculos externos que impiden la consecución del objetivo o son responsables de la frustración
 - Obnubilación, incapacidad o dificultad para la ejecución eficaz de procesos cognitivos.
- **Función**
 - Movilización de energía para las reacciones de autodefensa o de ataque.
 - Eliminación de los obstáculos que impiden la consecución de los objetivos deseados y generan frustración.
 - La ira no siempre concluye en agresión y sirve para inhibir las reacciones indeseables de otros sujetos e incluso evitar una situación de confrontación.

miedo

- **Características.**
 - la reacción de miedo se produce ante un peligro real y la reacción es proporcionada a éste
 - la ansiedad es desproporcionadamente intensa con la supuesta peligrosidad del estímulo.
- **Procesos cognitivos implicados**
 - Valoración primaria: amenaza.
 - Valoración secundaria: ausencia de estrategias de afrontamiento apropiadas.
 - Reducción de la eficacia de los procesos cognitivos, obnubilación. Focalización de la percepción casi con exclusividad en el estímulo temido.
- **Función**
 - Facilitación de respuestas de escape o evitación de la situación peligrosa.
 - El miedo es la reacción emocional más relevante en los procedimientos de reforzamiento negativo. Al prestar una atención casi exclusiva al estímulo temido, facilita que el organismo reaccione rápidamente ante el mismo.
 - Moviliza gran cantidad de energía. El organismo puede ejecutar respuestas de manera mucho más intensa que en condiciones normales. Si la reacción es excesiva, la eficacia disminuye, según la relación entre activación y rendimiento.

tristeza

- **Características**
 - Aunque se considera tradicionalmente como una de las emociones displacenteras, no siempre es negativa. La tristeza aparece después de una experiencia en la que se genera miedo debido a que la tristeza es el proceso opuesto del pánico y actividad frenética.
- **Actividad fisiológica**
 - Actividad neurológica elevada y sostenida
 - Ligero aumento en frecuencia cardíaca, presión sanguínea y resistencia eléctrica de la piel.
- **Procesos cognitivos implicados**
 - Valoración de pérdida o daño que no puede ser reparado.
 - Focalización de la atención en las consecuencias a nivel interno de la situación
 - La tristeza puede inducir a un proceso cognitivo característico de depresión
- **Función**
 - Cohesión con otras personas, especialmente con aquéllos que se encuentran en la misma situación.
 - Disminución en el ritmo de actividad.
 - Valoración de otros aspectos de la vida que antes de la pérdida no se les prestaba atención.
 - Comunicación a los demás que no se encuentra bien y ello puede generar ayuda de otras personas, así como apaciguamiento de reacciones de agresión por parte de los demás, empatía, o comportamientos altruistas.

sorpresa

- **Características**
 - Se trata de una reacción emocional neutra, que se produce de forma inmediata ante una situación novedosa o extraña y que se desvanece rápidamente
- **Actividad fisiológica**
 - Reflejo de orientación.
 - Disminución de la frecuencia cardíaca
 - Incremento momentáneo de la actividad neuronal.
- **Procesos cognitivos implicados**
 - Atención y memoria de trabajo dedicadas a procesar la información novedosa.
 - Incremento en general de la actividad cognitiva.
- **Función**
 - Facilitar la aparición de la reacción emocional y conductual apropiada ante situaciones novedosas.
 - Eliminar la actividad residual en sistema nervioso central que pueda interferir con la reacción apropiada ante las nuevas exigencias de la situación.
 - Facilitar procesos atencionales, conductas de exploración e interés.
 - Dirigir los procesos cognitivos a la situación que se ha presentado.

asco

- **Características**
 - El asco es una de las reacciones emocionales en las que las sensaciones fisiológicas son más patentes. La mayoría de las reacciones de asco se generan por condicionamiento interoceptivo.
 - Estímulos desagradables (químicos fundamentalmente) potencialmente peligrosos o molestos. Suelen ser olfativos o gustativos.
- **Actividad fisiológica**
 - Aumento en reactividad gastrointestinal
 - Tensión muscular Función -Generación de respuestas de escape o evitación de situaciones desagradables o potencialmente dañinas para la salud.
 - Pueden asociarse a cualquier otra modalidad perceptiva (escenas visuales, sonidos, etc.).
- **Función**
 - -Potenciar hábitos saludables, higiénicos y adaptativos.

emociones secundarias

- Emociones más susceptibles a la influencia del contexto sociocultural en el cuál se dan. Pueden mostrar ciertas peculiaridades culturales.
- Para algunos investigadores el asco y la sorpresa no son primarias.
- Algunas teorías definen las emociones secundarias como combinaciones y asimilaciones de emociones primarias.
- Las emociones secundarias en su gran mayoría son fruto de las relaciones interpersonales, es decir, nacen de nuestra relación con los otros.

humor

- ejemplo sofisticado, humano, de jugar y provocar emociones
- psicológicamente:
 - ofrece un distanciamiento mental y sensación de alivio, acercamiento positivo, es un acto comunicativo que implica compartir
- fisiológicamente:
 - Disminuye la frecuencia cardíaca, activación del músculo cigomático (se elevan comisuras de los labios), provoca la risa que propicia cambios hormonales, favorece la secreción de endorfinas.

humor eficaz

- en el sistema nervioso central (área ventromedial de la corteza prefrontal) enlaza los grupos de neuronas que producen sensaciones internas de placer y satisfacción
- las glándulas suprarrenales liberan norepinefrina y adrenalina (acción para ir hacia lo que se desea). Incremento tasa cardíaca y presión sanguínea (activación del sistema simpático)
- se produce una sensación de satisfacción (dopamina), ayuda a bajar los niveles de estrés y ansiedad.

emociones y comunicación

- no se puede no comunicar
- no se puede no emocionar
- el nivel de contenido y el nivel relacional
- qué digo, qué quiero versus qué siento, cómo lo reflejo

ejercicios

- asociar emociones a situaciones?

emociones y sentimientos

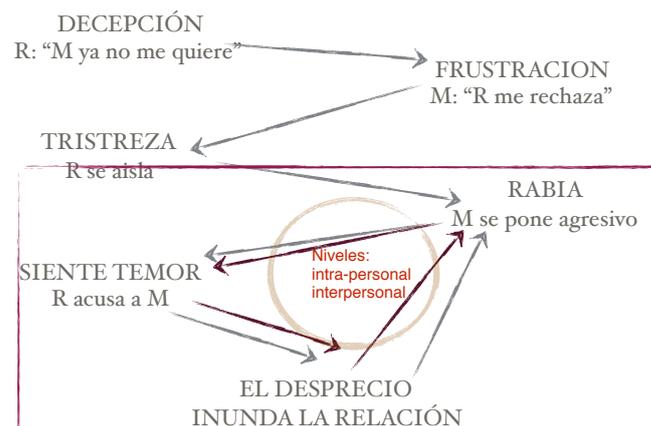
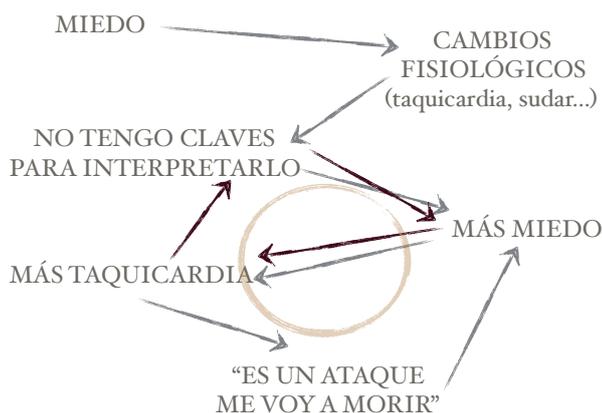
- primarias: tienen que ver con una necesidad
 - ira: defenderme
 - tristeza: aliviar una pérdida
 - miedo: escapar
- las relacionamos con una idea (creamos sentimientos)
 - (lloro) soy ridículo/soy débil/ soy sensible
 - (estoy triste) me quedo solo/no tengo fuerza/añojo
 - (miedo) no tengo control, voy a morir

por qué son tan importantes

- gestionar las emociones es un proceso fundamental, el apego y la seguridad emocional es su base
- interpretar bien y gestionar las emociones es la clave de la inteligencia emocional
- el sufrimiento psicológico grave, y el trauma, son respuestas asociadas a no poder gestionar mis propias emociones
- la conexión emocional es un pilar de cualquier relación de ayuda

círculos viciosos emocionales

- intra-personal: cascada emocional y bloqueo emocional
- interpersonal: escaladas simétricas, circuitos ataque-defensa y demanda-retirada...



¿cómo establecer conexión emocional?

- 1º seguridad para conectar
- 2º conectar para educar (ayudar, tratar, cuidar....)
- 3º expandir un “sistema conectado”

seguridad

- intra-personal
- inter-personal
- sistema-contextual
- social

video, cierra el grifo