

MANEJO SALUDABLE DE LAS EMOCIONES PARA DOCENTES



Pontificia Universidad
JAVERIANA
Bogotá

Educación **Continua**
Generamos experiencias educativas

BITÁCORA DEL CORAZÓN



Autora: Bibiana Giraldo

| VIGILADA MINEDUCACIÓN |

Contenido

Unidad 1: Conociendo mis emociones

1.	¿Qué es una emoción?	2
2.	¿Qué es la inteligencia emocional?	2
3.	Emociones agradables y desagradables	3
4.	Función de las emociones	3
5.	La resistencia	5
6.	Analogía de la lecha	6

Unidad 2: La práctica personal

1.	Reflexión	7
2.	Práctica 1: Presente con mis emociones	7
3.	Práctica 2: Investigando emociones	9

1

Unidad 3: Practicando “conociendo mi mente” en el aula

1.	Ejercicio para conocer cómo vivo mis emociones	11
2.	Dándole la bienvenida a mis emociones	12



Unidad 1. Conociendo mis emociones

1. ¿Qué es una emoción?

Es una respuesta o reacción fisiológica de nuestro cuerpo ante cambios o estímulos que aparecen en nuestro entorno y en nosotros mismos. Por ejemplo, si estamos esperando que un mesero nos atienda en un restaurante y éste nos ignora por un periodo largo de tiempo, se despertará en nosotros la emoción de la impaciencia, desesperación o rabia. Como consecuencia, nos motivará a actuar, en este caso podríamos llamar al mesero e incluso hablar con el administrador y poner la queja.



Según el Dr. Daniel Siegel, médico estadounidense y profesor clínico de psiquiatría en la Escuela de Medicina de la Universidad de California, una emoción dirige el flujo de activación (energía) y establece el significado de las representaciones (procesamiento de la información) para el individuo. Es por eso que él separa la E de la palabra emoción de esta manera: e-moción, porque la emoción nos energiza para tomar una acción. Si estamos felices, nuestra tendencia será movernos o hablar con alguien, pero si se siente tristeza, la acción será aislarnos y entrar en un modo más reflexivo.

2

2. ¿Qué es la inteligencia emocional?

Según Daniel Goleman, psicólogo, periodista y escritor estadounidense, y que adquirió fama mundial a partir de la publicación de su libro *Emotional Intelligence* en 1995, la inteligencia emocional es: “la capacidad de entender y controlar las emociones propias y ajenas, discriminar entre ellas y utilizar esta información para guiar el pensamiento y las acciones”.



Pontificia Universidad
JAVERIANA
Bogotá

Educación **Continua**
Generamos experiencias educativas

MANEJO SALUDABLE DE LAS
EMOCIONES



3. Emociones agradables y desagradables

Desde la neurociencia no se etiquetan a las emociones como buenas y malas, o negativas y positivas. Cuando se dice que el miedo o la rabia son emociones negativas se percibe que no deberíamos sentir las, como si algo estuviera mal por hacerlo, pero la verdad es que la experiencia humana es sobre sentir; a veces nos sentimos bien, a veces no. Es por eso que se clasifican como emociones agradables y desagradables, porque hay unas que se sienten de manera placentera como la alegría, inspiración, tranquilidad, orgullo después de haber logrado algo después de que nos costaba, y hay otras que se sienten de manera poco placentera como la tristeza, desilusión, rabia, impotencia, entre otras. Otra de las razones por las cuales no se clasifican como negativas y positivas es porque cada emoción cumple con una función importante, independientemente de si nos gusta o no, o si tenemos una relación consciente con ellas o no.

4. Función de las emociones



¿Sabías que la emoción de la ira es importante porque su función es defendernos porque algo o alguien está cruzando un límite? ¿Sabías que la ira nos ayuda y motiva a expresar una injusticia?

¿Sabías que la emoción del miedo que es una de las emociones más castigada por nuestra sociedad y es importante para protegernos de algo que nos puede hacer daño?

¿Sabías que la emoción de la culpa es importante porque nos ayuda a enmendar un error que quizá cometimos?

Durante muchos años se ha tenido la creencia que las emociones desagradables son negativas, como si hubiera algo en nosotros que está mal por sentir las. Es por eso que muchas personas crecen ignorándolas y, por supuesto, no se aprende a gestionarlas.

A cuántas personas les dijeron que no debían llorar o sentir miedo; cuántas personas de tienen dificultad para manejar la ira porque les castigaron esa emoción.

A continuación, hay algunas de las emociones más comunes para que tú mismo(a) busques cuál crees que es su función.



¿Cuál crees que es la función de la tristeza? 30 segundos

Estar triste sirve también para tomar conciencia de nosotros mismos y darnos cuenta del valor de las cosas, del valor de aquello que hemos perdido, sea un ser querido o un elemento importante en nuestro trabajo.



¿Cuál crees que es la función de la envidia? 30 segundos



Nos señala en la dirección de aquello que deseamos obtener para nosotros mismos, por lo que puede resultar útil para identificar motivaciones o deseos de los que quizá no éramos demasiado conscientes hasta que los vemos en otros.

¿Cuál crees que es la función de los celos? 30 segundos

Suelen asociarse a una respuesta que surge ante la amenaza, real o imaginaria, de la pérdida de una relación como consecuencia de la presencia de una tercera persona, y esa emoción cumple una función de ajuste a la realidad.



4

¿Cuál crees que es la función de la alegría? 30 segundos



La alegría permite que las personas se acerquen más a una meta satisfactoria y aumenta el optimismo que se crea ante cualquier situación que se le pueda presentar en la vida diaria. Estar alegres mejora la productividad de las personas y ayuda a regular el estrés.



Pontificia Universidad
JAVERIANA
Bogotá

Educación **Continua**
Generamos experiencias educativas

MANEJO SALUDABLE DE LAS
EMOCIONES



PARA
DOCENTES



¿Cuál crees que es la función de la calma? 30 segundos

La calma nos permite ver con mayor claridad las situaciones y tomar decisiones inteligentes.

Como ves cada emoción tiene una funcionalidad y nos puede guiar si aprendemos gestionarla.

¿Dónde crees que esta tu mente cuando sientes estrés, preocupación o ansiedad? En el futuro. Quizá estás pensando que no vas a lograr cumplir con algún trabajo o quizá estás preocupado por algo que temes que va a suceder cuando aún no ha sucedido.

¿Dónde crees que está tu mente cuando sientes arrepentimiento o culpa?
En el pasado, tu mente está recordándote una y otra vez lo que no debiste o no haber hecho.

5

¿Y dónde crees que está tu mente cuando sientes calma, gozo, inspiración?
En el momento presente.

Las emociones te guían para recordarte dónde estás, en el futuro o en el pasado, y te ayudan a volver a donde la realidad sucede: el presente.

5. La resistencia

Si bien es cierto que, por ejemplo, el estrés puede llegar a ser tóxico, lo que realmente hace que nuestra emoción se vuelva tóxica es nuestra relación con ella.

Tu relación con las emociones determinará si la reduces o la intensificas.

El estrés es una emoción que de cierto modo nos ayuda a buscar soluciones y a actuar para lograr una expectativa, este es un estrés saludable, pero se convierte en tóxico cuando perjudica nuestra salud mental, emocional y física.



Pontificia Universidad
JAVERIANA
Bogotá

Educación **Continua**
Generamos experiencias educativas

MANEJO SALUDABLE DE LAS
EMOCIONES



PARA
DOCENTES

Entonces, ¿cómo me puedo relacionar con mis emociones de manera saludable?

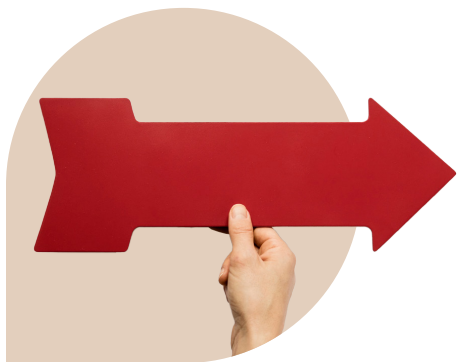
Permitiéndolas. Te preguntarás cómo puedes permitir una emoción como la tristeza o la rabia cuando se siente tan desagradable, cuando es tan difícil.

Lo que hace que una emoción sea más difícil y caer en sufrimiento es resistirnos a ella y a lo que es. Si ya estás sintiendo la emoción y te resistes, empiezas a gastar energía mental en decirte: “No me gusta sentirme así, esto no debería suceder” cuando ya lo estás viviendo. Lo que necesitamos en esos momentos es gastar energía mental en cómo vamos a ayudarnos a salir de la situación o de encontrar el mensaje de lo que necesitamos hacer.

Hay una frase que dice: “A lo que te resistes, persiste”. Si te resistes, sufres.



6. Analogía de la flecha



Esta analogía nos puede ayudar a entender cómo está siendo nuestra relación con lo que estamos sintiendo, pues eso va a determinar si se usa a nuestro favor o en contra. La analogía de la flecha nos explica de una manera muy sencilla y clara cómo podemos diferenciar el dolor del sufrimiento.

Imagina que tienes, por ejemplo, dolor de cabeza; esa sería la primera flecha; es inevitable que te duela la cabeza en este momento (debe haber una razón específica para el dolor, quizá estuviste demasiado tiempo en el sol, o necesitas lentes), pero tu mente hace de las suyas y comienza a darle vueltas a la razón de por qué te duele la cabeza y surgen miles de razones (generalmente fatalistas y obviamente no reales): tienes un tumor igual que fulanito, entonces te vas a quedar sin trabajo, seguro necesitarás hospitalización, etc. Esta es la segunda flecha: el sufrimiento.

Cuando podemos distinguir la diferencia entre las dos flechas puedes parar a la mente, no permitir que siga rumiando y traiga más sufrimiento. Es decir, suficiente con el dolor físico como para traer más dolor o más carga con lo que debería o no suceder en futuro que aún no existe. La primera flecha representa lo que no podemos controlar en la vida; la enfermedad, la vejez, las decisiones de otros y la muerte son cosas que nos duelen y que no podemos controlar, pero la segunda flecha representa todo lo que nos decimos y muchas veces aumenta el dolor, convirtiéndolo en sufrimiento.

6



Pontificia Universidad
JAVERIANA
Bogotá

Educación **Continua**
Generamos experiencias educativas

MANEJO SALUDABLE DE LAS
EMOCIONES



“El dolor es inevitable, el sufrimiento es opcional”.

La invitación es a que realices las siguientes prácticas que te ayudarán a mejorar tu relación con el dolor emocional, transformándolo en crecimiento y acciones que vayan más acorde a lo que realmente deseas en la vida: ser feliz.

Unidad 2: La práctica personal

1. Reflexión

Tómate un tiempo para responder estas preguntas. Si deseas, puedes tomar un cuaderno y escribir las respuestas; escribir nos ayuda a interiorizar más estos aprendizajes. Este paso es importante ya que ayuda a saber cómo es tu relación actual con tus emociones y, así mismo, entender cuál es tu punto de partida.



7

- ¿Cuál es tu relación con las emociones en general?
- ¿Cómo tiendes a reaccionar cuando sientes emociones desagradables? Por ejemplo, reprimir, huir, evadir, ser impulsivo, gritar, ser agresivo, quedar en shock, hacer algo para olvidar como tomar algo, comer, ir de compras, etc.
- ¿Cómo tiendes a reaccionar cuando sientes emociones agradables? Ejemplo: te apegas, te duele mucho cuando ya no las sientes, están constantemente buscando sentirte bien, etc.

2. Práctica 1: Presente con mis emociones

La intención de esta práctica es entender que es vital aprender sentir, no huir ni apegarse a la emoción porque esto trae sufrimiento. Las emociones vienen y van como las olas del mar; un día te levantas y te sientes cansando, y de repente te duchas y te sientes con energía, te sientes animado o animada. De un momento a otro te sientes con estrés porque no has logrado entregar algo a tiempo, te pones a trabajar y te sientes feliz de haberlo podido lograr en un tiempo que no esperabas. Así es nuestra experiencia humana. Si más bien nos abrimos a estar presentes con lo que sentimos, estamos trabajando en nuestra primera flecha, evitando anclarnos la segunda.



Pontificia Universidad
JAVERIANA
Bogotá

Educación **Continua**
Generamos experiencias educativas

MANEJO SALUDABLE DE LAS
EMOCIONES



Así que te invito a tomar una postura que te permita estar en concentración y a la vez en relajación. Tómate un tiempo para soltar cualquier tipo de tensión que tu cuerpo pueda estar sintiendo. Si te sientes cómodo(a) puedes cerrar los ojos, entreabrirlos, mantenerlos abiertos mirando un punto fijo, o agachar la mirada mientras vas escuchando este audio. Recuerda las dos actitudes de esta práctica: con atención y relajación a la vez.

Desde este lugar de presencia, te invito a prestar atención a tres lugares del cuerpo donde quizás sientas más la respiración. Vamos a mantener el ritmo natural de tu respiración. La primera parte que exploraremos será la zona abdominal. Si deseas, puedes poner cualquiera de tus manos en este lugar para sentir la respiración aún más (10 segundos). Siente la respiración, siente cómo esta parte se expande y se contrae al respirar (10 segundos). Siente cómo se infla y se desinfla (10 segundos).

Ahora, te invito que te concentres en el área del pecho, también puedes poner tu mano allí. Sumérgete en la respiración, siente cómo esta parte se contrae y se expande al respirar (10 segundos). Siente cómo se mueve la respiración en este lugar (10 segundos).

Y ahora, vamos a la última parte que son nuestras fosas nasales. Prestemos atención al aire que entra y sale de ellas (5 segundos). El aire que entra y sale (10 segundos). Siente la temperatura del aire, si está fría, caliente o temperatura media (7 segundos). Explora si puedes sentir el espacio que hay entre cada inhalación y cada exhalación (10 segundos).

Trae a tu mente una situación donde hayas sentido una emoción agradable estos últimos días. Un regalo, una vista, un lugar, etc. Tómate el tiempo para encontrar la situación (30 segundos).

Ahora, vas a imaginarte que entras en la situación, la recreas en tu mente y la observas. Observa qué emoción sientes; alegría, gozo, tranquilidad, satisfacción, agradecimiento, etc.

Nombra lo que sientes. Ahora, observa tu cuerpo, cómo se siente con esa emoción; quizá sientes cosquilleo, tu cuerpo se siente energizado o liviano. Nombra y describe cómo vive tu cuerpo esa emoción.

Observa cómo es tu relación con esa emoción y tu tendencia querer sentirla sostenidamente.



Ahora, toma tres respiraciones profundas, inhala profundo y exhala. Una vez más, inhala profundo y exhala. Última vez, inhala profundo y exhala.

Ahora, trae a tu mente una situación donde hayas sentido una emoción desagradable estos últimos días y que todavía estés sintiendo. Tómate el tiempo para entrar en la situación (30 segundos).

Ahora, vas a imaginarte que entras en la situación, la recreas en tu mente y observas. Observa qué emoción sientes; rabia, miedo, desagrado, frustración, impotencia, etc.

Nombra lo que sientes. Ahora, vas a observar tu cuerpo y cómo se siente con esa emoción; quizá sientes punzadas, tensión o tu cuerpo se siente pesado. Nombra y describe cómo se vive esta emoción en tu cuerpo.

Observa cómo es tu relación con esa emoción, tu tendencia a querer huir de ella, a no estar presente. Esta resistencia es lo que ocasiona el sufrimiento, es por eso que la invitación es a que te quedes con la sensación de la emoción, permítela. Respira con la emoción: inhalas y sientes la tristeza, exhalas y sientes la tristeza; inhalas y sientes la frustración, exhalas y sientes la frustración. Te voy a dejar solo(a) para que respire a la vez que nombras lo que sientes (1 minuto).

¿Cómo se siente la emoción? ¿Está más o menos intensa?

Lo vas a volver hacer; inhalas sintiendo la impotencia y exhalas sintiendo la impotencia; inhalas sintiendo la decepción y exhalas sintiendo la decepción (1 minuto).

¿Qué observaste? ¿Qué tan intensa está la emoción? 10 segundos en silencio.

Vuelves lentamente a mover los dedos de tus pies, de tus manos, puedes estirarte si así lo deseas y abrir tus ojos (Suenan las campanillas).

3. Práctica 2: Investigando emociones

9

Si bien la intención de la práctica anterior fue estar presente con lo que sientes, aprender a “ser” en vez de “hacer” mediante la presencia de lo cómodo y de lo incómodo, de lo agradable y lo desagradable, con esta práctica la intención es escuchar el mensaje detrás de esa emoción, así que iniciemos.

Trae a tu mente una situación que sea parte de tu momento presente y que incluya una emoción desagradable, como la discusión que tuviste con un estudiante o un colega. Tómame el tiempo para escoger la situación (30 segundos).

Ahora, vas a recrearla, imaginando que entras a un cine vacío donde solo estás tú. Observas la pantalla del cine y empiezas a ver la película de la situación. Obsérvala (30 segundos).

Cuando sientas la emoción, haz un pare a la película (10 segundos).

El primer paso para gestionar la emoción es nombrarla, nombra mentalmente la emoción o las emociones que sientes (10 segundos).

El siguiente paso es permitirle lo que sientes, no porque estés de acuerdo, sino porque no queremos gastar energía mental en resistirnos a algo que ya está sucediendo. Esto nos agota y nos hunde más. A lo que te

resistes, persiste. Vamos a enfocarnos en el mensaje de la emoción, en lo que hay detrás, y así podemos reducir su intensidad y, así mismo, transformarla.

Puedes usar las siguientes frases: “Te permito, tristeza” o un simple “Sí, frustración”. Puedes decirle: “Te acepto, decepción, no porque esté de acuerdo, sino porque quiero ayudarme a encontrar la salida”. Inténtalo (3 segundos); si observas que a pesar de tener la intención te cuesta, acepta esa resistencia, permite incluso el hecho de que te cuesta, todavía tienes la oportunidad de practicar la aceptación.

El siguiente paso es sentir la emoción.

Observa tu cuerpo, cómo se siente con esa emoción; quizá sientes punzadas, tensión o tu cuerpo se siente pesado. Nombra y describe cómo vive tu cuerpo esa emoción (30 segundos).

Observa cómo es tu relación con esa emoción y tu tendencia a querer huir de ella, a no estar presente y a pelear con ella. Esta resistencia es lo que ocasiona el sufrimiento. Es por eso que la invitación es a que te quedes con la sensación de la emoción, permítela, puedes hacerlo. Respirar con la emoción: inhalas y sientes la tristeza, exhalas y sientes la tristeza; inhalas y sientes la frustración, exhalas y sientes la frustración. Te voy a dejar solo(a) para que respires a la vez que nombras lo que sientes (1 minuto).

¿Cómo sientes la emoción ahora? ¿Está más o menos intensa?

Lo vas a volver hacer; inhalas sintiendo la impotencia y exhalas sintiendo la impotencia; inhalas sintiendo la decepción y exhalas sintiendo la decepción (1 minuto).

¿Qué observas? ¿Qué tan intensa está la emoción? (10 segundos en silencio).

Ahora, desde este lugar de presencia, te vas a preguntar: ¿qué te está enseñando la vida con esta situación? ¿qué tienes que aprender? (39 segundos).

Si esta emoción pudiera hablar, ¿qué te estaría enseñando? (30 segundos).

La vida no está en contra de ti, la vida te quiere enseñar y las emociones tienen la respuesta, escucha, ¿qué tienes que aprender?

Quizá necesitas aprender a aceptar lo que está sucediendo, quizá necesitas calmarte, quizá necesitas perdonar, quizá necesitas tratarte con más amabilidad, escucha.

Independientemente de si logras escuchar el mensaje o no, felicítate por hacer algo diferente. Es esperable que no encuentres mensaje, es un entrenamiento, entre más practiques y más te preguntes, más fácil encontraras las respuestas.

Vuelve lentamente a mover los dedos de tus pies, de tus manos, puedes estirarte si así lo deseas y abrir tus ojos (Suena la campanilla).

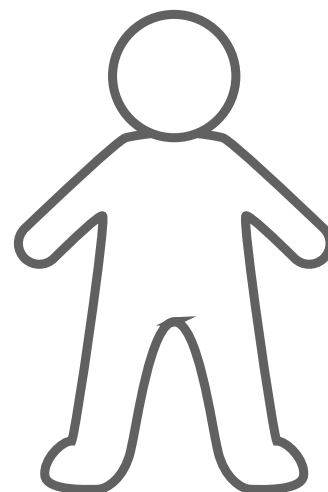


10

Unidad 3: Practicando “conociendo mi mente” en el aula

1. Ejercicio para conocer cómo vivo mis emociones

1. Escoge una emoción que se te dificulte gestionar y escríbela encima de la silueta de la persona. Esa silueta te representa a ti.
2. Escribe la última vez que la sentiste.
3. ¿En qué parte del cuerpo la sientes? En el dibujo de la silueta encierra en un círculo las partes donde sientes la emoción. Por ejemplo, si sientes la rabia en tu pecho, haz un círculo en el pecho.
4. ¿Qué sensaciones físicas acompañan la emoción? Tensión, picazón, punzadas, etc. Escríbelas alrededor de la silueta.
5. ¿Con qué comparas esta emoción? Ej: “Siento el miedo como si tuviera cadenas en mi cuerpo que no me dejan mover”, entonces dibujas las cadenas en la silueta.
6. ¿Cuál es su color? Colorea la silueta del color que imaginas tienes la emoción.
7. ¿Cuál es su temperatura? ¿Caliente, neutra, fría? Escríbelo alrededor de la silueta.
8. ¿Se mueve la emoción o se queda en solo una parte? Escribe la respuesta alrededor del cuerpo.
9. ¿Es pesada o liviana? Escribe la respuesta alrededor del cuerpo.
10. Imagina qué forma puede tener la emoción y la dibujas en la parte de atrás de la silueta. Ejemplo, hay personas que se imaginan la rabia como un monstruo bravo; hay personas que se imaginan el miedo como un fantasma; hay personas que imaginan la tristeza como una lágrima grande, etc.
11. Dale un nombre. Ej: Sr. Ansiedad, Frusty, Sra. Explosión...



***Este trabajo lo podemos llevar a cabo con la emoción que deseemos y podemos animar a nuestros estudiantes a formar un cuadernillo donde puedan ver cómo viven cada emoción, e incluso para los estudiantes que lo deseen, exponer su trabajo al grupo. Si te sientes cómodo(a), puedes hacer esta actividad con ellos, eso genera cercanía y que te vean más humano(a). Es una actividad que ayuda a observar cómo cada persona vive la emoción de una manera distinta y validar aún más esa individualidad.

2. Dándole la bienvenida a mis emociones

Este ejercicio se trata de anticipar nuestra mente sobre qué hacer cuando la emoción nos visite. Usando nuestro trabajo anterior de plasmar la emoción en dibujo, vamos a sacar la hoja en los momentos en los que sentimos la emoción y vamos a repetir mentalmente este fragmento que nos ayuda a enfrentar la emoción de una manera más amable y más eficaz para, en lugar de aumentarla, ayudar a reducir su intensidad y llegar a ver con mayor claridad lo que se nos presenta.

1. Vas a decir este fragmento observando tu trabajo hecho en la silueta y vas a repetir:

Conversación consciente con la emoción

Hola, (emoción); bienvenido(a), (emoción).
Te siento en (parte de cuerpo) y (parte de cuerpo).
Es difícil sentirte, pero puedo entrenarme.
Puedo estar contigo.
Inhalo repitiendo la emoción.
Exhalo repitiendo “Te permito”.
(Emoción), aquí estas seguro(a).
Inhalo repitiendo la emoción.
Exhalo repitiendo “Te permito”.

12

Ejemplo:

Hola, miedo; bienvenido(a), miedo.
Te siento en mi pecho y mi corazón.
Es difícil sentirte, pero puedo entrenarme.
Puedo estar contigo.
Inhalo miedo
Exhalo Te permito
Miedo, aquí estas seguro.
Inhalo miedo
Exhalo Te permito

***Tener una conversación con la emoción ayuda a que el estado emocional se desactive. No se trata de dejar de sentir, es imposible, es parte de la experiencia humana, pero sí se trata de aprender a sentir las de una manera saludable. No es la emoción el problema, es mi relación con ella lo que me ayudará sobrellevarla o a empeorarla.