

Pastel 2: Emociones para mediar los aprendizajes

¿Qué son las emociones?

Las emociones son reacciones que tienen los seres humanos frente a estímulos que reciben del entorno. La intensidad de la reacción es una construcción subjetiva sobre cómo se reciben dichos estímulos, si esta es muy intensa puede producir trastornos emocionales o intelectuales. En ese sentido, una emoción ocurre algunos elementos como: situación con potencial para generar la emoción, un sujeto que percibe y procesa esa situación y la significa, la experiencia emocional que el sujeto siente ante la situación, la reacción corporal y la expresión motora observable.

Es importante dejar de lado la visión separatista de emoción vs razón puesto que, las emociones son parte de la inteligencia, estas son fundamentales para el ejercicio de la razón, el cerebro emocional está tan implicado en nuestra inteligencia como el cerebro pensante, los cuales trabajan mano a mano en la toma de decisiones. Por ello, se habla de la inteligencia emocional, en la cual se desarrollan grandes habilidades: personal y social, bajo las siguientes competencias:

- *La autoconciencia*: cuando se reconocen las propias fortalezas, debilidades, estados de ánimo, emociones e impulsos, así como el efecto que éstos tienen sobre los demás (¿Qué siento ahora mismo? ¿Qué quiero? ¿Cómo estoy actuando? ¿Qué valoraciones estoy haciendo? ¿Qué me dicen los sentidos?)
- *La autorregulación*: habilidad de manejar los propios estados de ánimo, impulsos y recursos para adecuarlos a un objetivo.
- *La motivación*: las tendencias emocionales que guían el cumplimiento de las metas establecidas.
- *La empatía*: para entender las necesidades, sentimientos y problemas de los otros, poniéndose en su lugar.
- *Las habilidades socioemocionales*: implica saber escuchar y elaborar mensajes convincentes, saber negociar y resolver conflictos, reforzar relaciones interpersonales dentro de la comunidad.

Características principales:

- La emoción es un proceso complejo en el que están integradas respuestas de tipo neuro-fisiológico, motor y cognitivo.
- Emoción y cognición están integrados.
- Las emociones son indispensables para la toma de decisiones porque orientan en la dirección adecuada.

¿CÓMO SE CLASIFICAN LAS EMOCIONES?

PRIMARIAS	SECUNDARIAS	SOCIALES
Miedo Ira Tristeza Asco Felicidad Sorpresa	Hostilidad Ansiedad Amor/Cariño	Compasión Culpa Orgullo Indignación Crueldad Vergüenza Desprecio/Odio Simpatía Amor Propio/Dignidad Admiración Envidia

Claves metodológicas:

- Incluyamos prácticas *mindfulness* como herramienta de autorregulación emocional y prevención del estrés en nuestras actividades pedagógicas.
- Empleemos imágenes para potenciar *la visualización*, una técnica muy útil para conseguir un mayor control de la mente, las emociones y el cuerpo, y para efectuar cambios deseados en la conducta.
- Practiquemos con nuestros estudiantes *la relajación* o incluyamos en nuestras guías, ese estado del cuerpo y de la mente, que se alcanza de forma progresiva; contribuye a reposar los músculos, liberar tensiones y al logro de mayores niveles de concentración.
- *La respiración* es esencial antes de cualquier actividad, estos han demostrado ser útiles en la reducción de la ansiedad, la depresión, la irritabilidad, la tensión muscular y la fatiga. Invitemos a respirar
- Incluyamos en nuestras guías de trabajo frases, fragmento o interrogante que posibilite *la meditación*, la cual permite observar los propios pensamientos y actitudes.