Autorregulación Emocional

Ps. Mónica Osorio V.

fppt.com

En el mundo académico enfatizamos la importancia de:

Capacidad analítica

Memoria

Concentración

Razonamiento matemático

Comprensión lectora

¿Qué pasa con nuestras emociones?

fppt.com

Etimología de “Emoción”
Del latín “*e movere*”: movimiento hacia

Activación fisiológica generada frente a la percepción de un estímulo potencialmente importante para la supervivencia.

Nos permiten hacernos una imagen del entorno, clarificar situaciones, y tomar decisiones

Evolutivamente han desempeñado un papel clave al permitirnos responder y adaptarnos a nuestro entorno

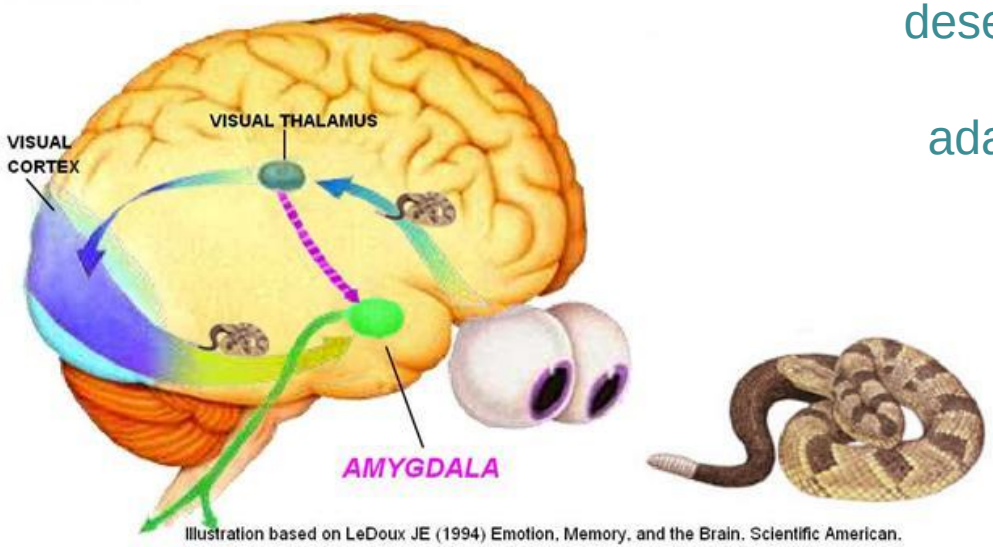
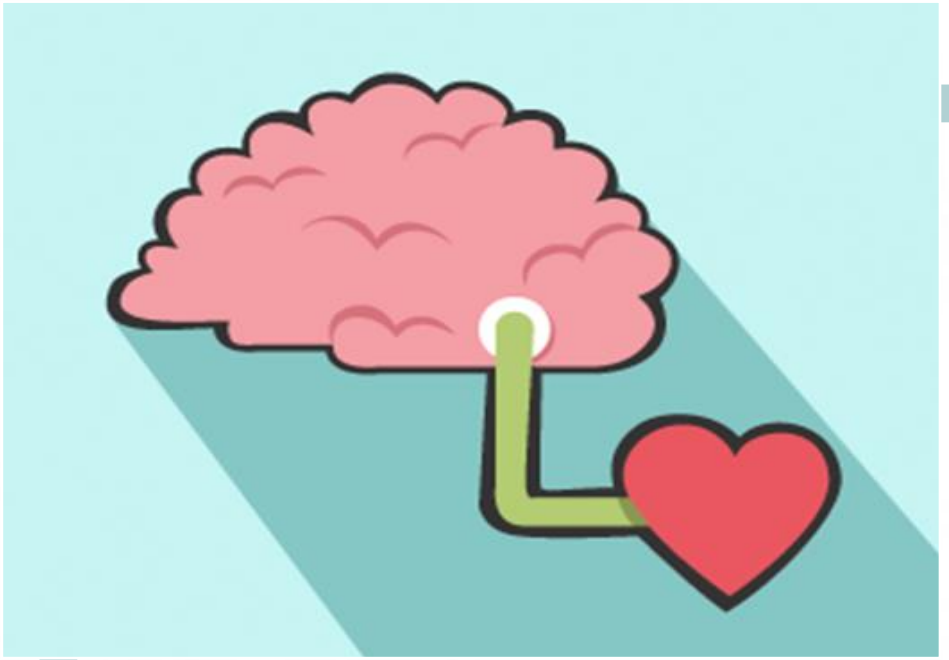


Illustration based on LeDoux JE (1994) Emotion, Memory, and the Brain. Scientific American.

Las emociones no son “buenas o malas”, “positivas o negativas” sino placenteras o displacenteras

fppt.com

Conducirnos adecuadamente con las emociones se denomina:



Inteligencia Emocional

Capacidad de sentir, entender y control las emociones, dirigiéndolas de forma equilibrada hacia nuestros objetivos.

fppt.com

Conocer las propias emociones

Conocernos emocionalmente implica:

- Saber cómo reaccionamos frente a diversas situaciones
- Reconocer e identificar diversos estados emocionales
- Distinguir de qué forma se manifiestan las emociones
- Distinguir reacciones que conllevan las emociones

fppt.com

Las Emociones Básicas

- Al evaluar una situación como “invasión” (física o mental). Implica aumento de adrenalina y cortisol y nos predispone a atacar.

Rabia

Molestia – Irritabilidad - Enojo - Indignación - Furia - Odio.

Miedo

Preocupación –Incertidumbre - Ansiedad – Angustia – Pánico - Terror

- Al evaluar una situación como riesgosa se desencadena respuesta neuroendocrina que lleva a tensión y alerta para protegernos y evitar daños.

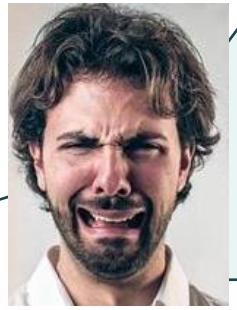
Tranquilidad – Jovialidad – Diversión – Placer – Euforia - Satisfacción

Alegría

- Al percibir una situación como satisfactoria se bloquean mecanismos de emociones “displacenteras” y aumenta energía disponible

Desaliento – Pena – Melancolía – Dolor - Vacío

Tristeza



- Al tener una experiencia de pérdida (separación, muerte, engaño, fracaso, etc.) disminuye la activación y la capacidad de experimentar placer.

fppt.com

Regular las Emociones

fppt.com

Afrontando el Estrés Académico

fppt.com

Estrés Académico

Estrés es el conjunto de respuesta del organismo frente a las exigencias del medio que permite responder de forma eficaz.

Viene del inglés *Stress* que significa tensión, fuerza, presión

Cantidad de trabajo v/s tiempo - Altas expectativas - **Eventos específicos**

Estímulos Estresores Externos

Respuesta

Eje Hipotálamo - Hipofisiario - Adrenal

Adaptativa – Euestrés

Estado de alerta suficiente.
Involucra planificación, monitoreo

Desadaptativa – Diestrés

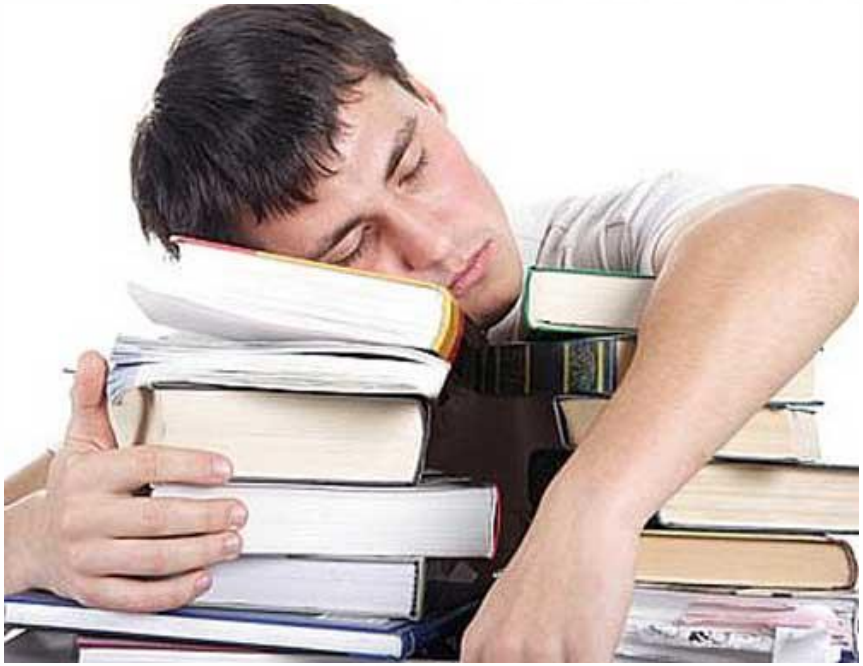
Estado de alerta permanente.
Respuesta de ataque o huida.
Afecta la salud del organismo

Estímulos Estresores Internos

Autoexigencia – Perfeccionismo- Rigidez - Necesidad de control

fppt.com

Principales Estresores Académicos



- Dar un examen.
- Exponer un trabajo en clase.
- Intervenciones en aula.
- Sobrecarga académica.
- Muchos estudiantes por sala.
- Realizar otras actividades
- Poco tiempo
- Competitividad entre compañeros.
- Realizar trabajos obligatorios.
- Tareas de estudio.
- Trabajar en grupo.

fppt.com

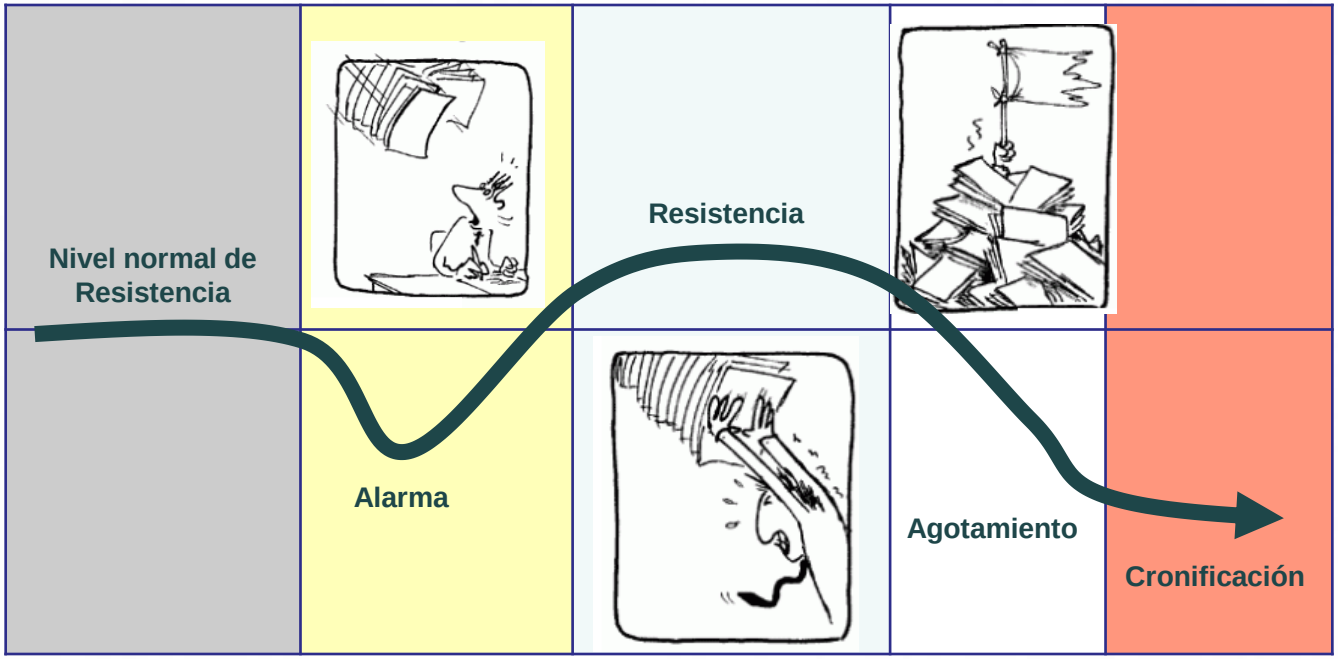
Otros Estresores no Académicos

Acontecimientos Vitales Estresantes (Holmes-Rahe)

Muerte de la pareja	Cambio en la situación económica
Separación / Divorcio	Muerte de un amigo cercano
Ruptura de pareja	Cambio a trabajo diferente
Muerte de familiar cercano	Discusiones constantes con pareja
Lesiones por accidente o enfermedad	Cambio de responsabilidades laborales
Matrimonio	Problemas con los suegros
Despido laboral	Logro personal sobresaliente
Reconciliación de pareja	Cónyuge comienza a trabajar o deja de hacerlo
Retiro o jubilación	Inicio o final del periodo académico
Cambio en la salud de un familiar	Cambio en condiciones de vida
Embarazo	Cambio en hábitos personales
Dificultades sexuales	Problemas con el jefe
Arribo de un nuevo miembro a la familia	Cambio de horario o condiciones laborales
Cambio en los negocios	Cambio de residencia

fppt.com

Fases de Reacción al Estrés



fppt.com

Reacciones Físicas al Estrés

Alteración del apetito y del peso

Dolores musculares

Insomnio

Escasa energía

Fatiga crónica

Disminuye funcionamiento del sistema inmune

Bruxismo

Taquicardia

Arritmia

Hipertensión arterial

Gastritis

Colon irritable

Malestar estomacal

Alteración ciclo menstrual

Dolor muscular en extremidades

fppt.com

Reacciones Psicológicas y Emocionales al Estrés

Ansiedad

Irritabilidad

Baja capacidad de Concentración

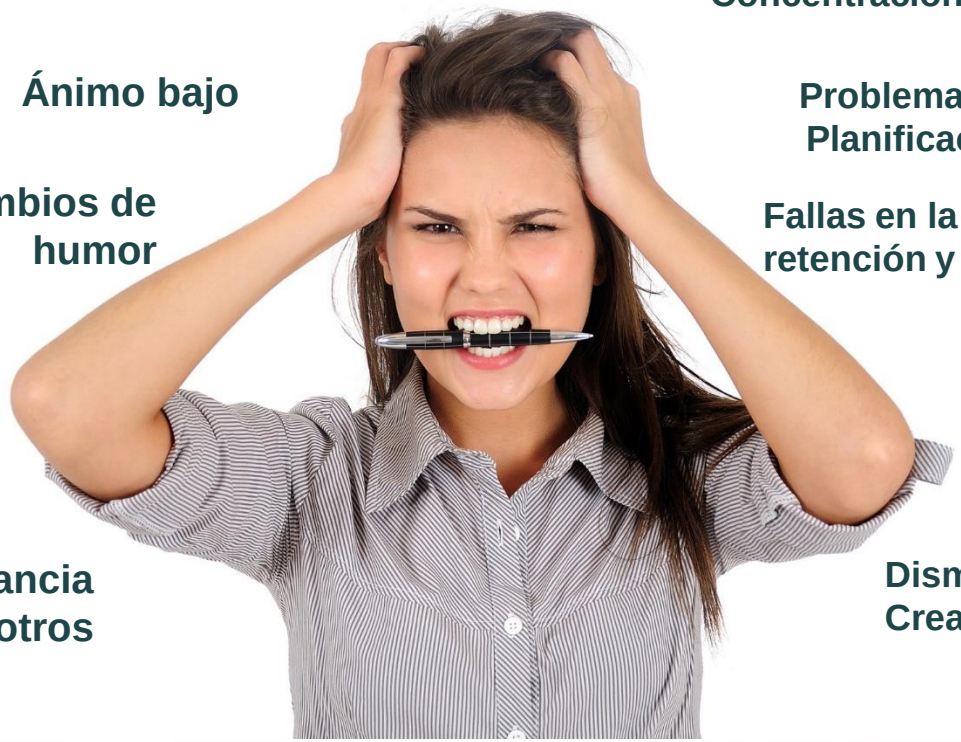
Ánimo bajo

Problemas de Planificación

Cambios de humor

Fallas en la Memoria: retención y recuperación

Inquietud



Apatía

Poca tolerancia con otros

Disminución de la Creatividad

fppt.com

Reacciones Conductuales al Estrés

Comerse las uñas

Equivocaciones frecuentes

Cafeína, energéticos, tabaco, alcohol, THC

Impulsividad

Ausentarse a clases

Inquietud

Procrastinación

Agitación

THC

Tics

fppt.com

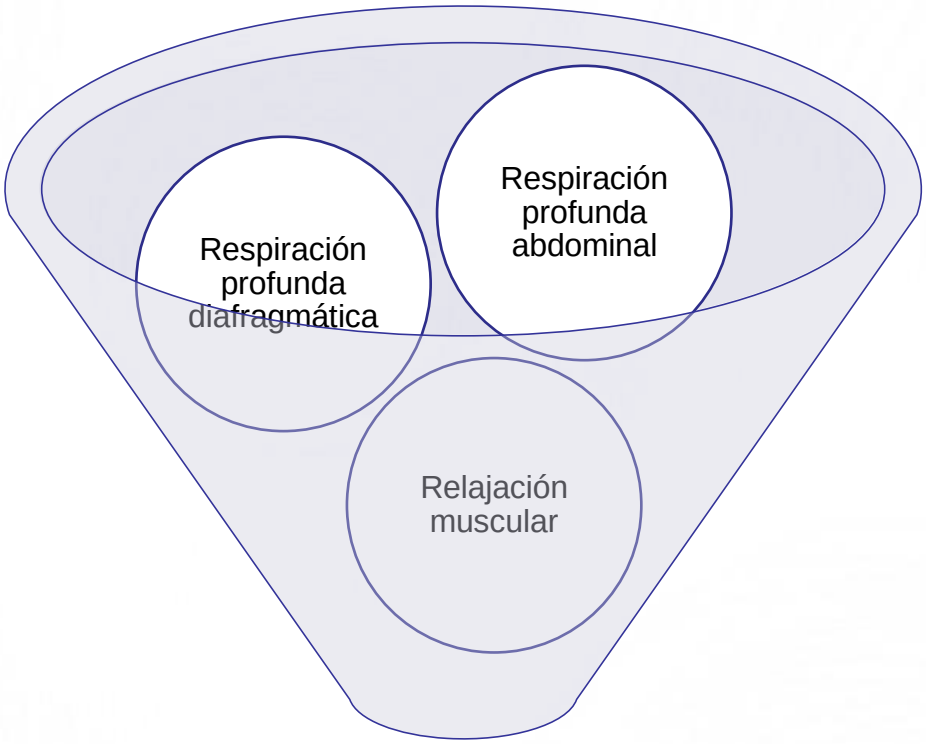
Estrategias de Afrontamiento

Adaptativas
Dedicar tiempo a pasatiempos y hobbies
Practicar deporte y/o actividades recreativas
Alimentarse de forma saludable en horarios estables
Planificar actividades priorizando
Decidir entre diversas técnicas de estudio
Mantener ciclos de sueño reparadores y estables
Buscar ayuda y compartir con otros
Mantener el sentido del humor
Esforzarse en mantener la calma y tranquilidad
Practicar relajación y respiración profunda

Poco Adaptativas
Culparse o reprocharse
Metas poco realistas
Ignorar el problema
Preocuparse
No hablar con otros
Automedicación

fppt.com

Ejercicio de Afrontamiento



SOS

fppt.com

Referencias Bibliográficas

- Bisquerra, R *La Educación Emocional en la Práctica*, 2010. Cuadernos de Educación n°60. Universitat de Barcelona, España
- Gardner, H. *Inteligencias Múltiples. La Teoría en la Práctica.* 2001. Ediciones Paidís Ibérica, Buenos Aires, Argentina.
- Goleman, D. *Inteligencia Emocional* 1995. Buenos Aires. Javier Vergara Editor
- Jacobson, E You must Relax. 1980. Unwin Paperbacks. London, UK.
- Puliti, R El Manejo del Estrés 2004 Editorial KIER, Buenos Aures, Argentina.
- Reeves, J *Motivación y Emoción* (1996) McGraw-Hill, España
- Stahl, B y Goldstein, E Mindfulness para Reducir el Estrés. Una Guía Práctica. 2013. Editorial Kairós, Barcelona, España.

fppt.com