

5ª ACTIVIDAD

CONTROL EMOCIONAL

LA PERSONA POSEE TRES SISTEMAS BÁSICOS:

EL PENSAMIENTO: la capacidad de razonar, de interpretar un hecho o situación de diversas formas o de tener una opinión personal sobre algo son sólo algunos ejemplos de los resultados que el pensamiento aporta a la vida del ser humano.

LOS SENTIMIENTOS: El mundo de los sentimientos es otra de las esferas fundamentales de la persona. Los seres humanos funcionamos en un plano añadido al del pensamiento porque lo que vivimos, con quien nos relacionamos y la interpretación de los hechos despierta en nosotros una gama de emociones amplísima: amor, ira, ternura, desánimo, solidaridad, frustración, simpatía etc.

Los sentimientos pues son un componente importante de nuestra condición de seres humanos y poseen una importancia fundamental en la vida de cualquier persona.

EL COMPORTAMIENTO: La conducta o comportamiento es la parte manifiesta y que se puede observar, en la que se traducen los otros dos procesos internos que hemos nombrado antes (pensar y sentir).

Con esto queremos señalar que la forma en que se comportan las personas no es algo aislado que se genere espontáneamente, sino que los tres sistemas están estrechamente relacionados y se influyen mutuamente en una cadena que gráficamente podría representarse así:



Cuando percibimos los estímulos y la información que proviene de nuestro entorno, la “codificamos” y elaboramos a través del mecanismo de pensamiento. Según se trate esa información, se origina un tipo de sentimiento u otro, respecto a lo que está pasando. A partir de lo pensado y sentido, actuamos de un modo u otro. Por ejemplo:

- **SITUACIÓN:** Son las diez de la noche y mi hijo Juan no ha llegado a casa. Me dijo que iba a estudiar a la biblioteca cuando saliera de clase. Habitualmente en estas ocasiones llega a casa sobre las nueve.
- **PENSAR:** Juan lleva una temporada que solo le gusta quedar con los amigos y está bastante distraído de sus obligaciones y del estudio Seguro que o no ha estado en la biblioteca, o al salir se ha ido a ver a los amigos. Además de engañar, no tiene ninguna consideración y es incapaz de avisarme, no piensa en que yo esté preocupada.
- **SENTIR:** Estoy cada vez más nerviosa y preocupada. Mi indignación y enfado va creciendo por momentos. ¡Se va a enterar! Cuando llegue le voy a echar una bronca y le castigaré sin salir el fin de semana.
- **ACTUAR:** Según entra Juan por la puerta, su madre empieza a gritarle y le reprende por engañarla y ser tan egoísta. Después del “chaparrón”, a Juan da tiempo a explicar que el autobús que cogió para volver a casa ha estado parado en un gran atasco durante tres cuartos de hora.

¿CÓMO INFLUYEN LAS EMOCIONES EN NUESTRA FORMA DE SER Y DE COMPORTARNOS?

Aparte de que a veces interpretamos los acontecimientos de forma poco contrastada o irracional, existen hechos o situaciones que directamente pueden dar lugar a que experimentemos emociones negativas (los malos modos o enfados de otros hacia nosotros, algo que nos ha salido mal, una pérdida importante, un incidente que nos provoca frustración, etc.).

Como no podemos entrar en los acontecimientos, lo que sí podemos hacer es tratar de dominar esas emociones negativas que se desencadenan, para reducir su influencia negativa sobre nuestro comportamiento.

Si no controlamos la ansiedad o la ira que nos ha producido algo, ambas emociones pueden impedirnos que estemos serenos y pongamos en juego una respuesta efectiva para afrontar el problema que la ha originado, aumentando aún más el problema inicial.

IDEAS CLAVE DE LA ACTIVIDAD

LAS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS SON EN GENERAL ELEMENTOS POSITIVOS QUE NOS HACEN SINGULARES Y APORTAN CALIDAD HUMANA A LAS PERSONAS.

EXISTEN EMOCIONES POSITIVAS, NECESARIAS DE EXPERIMENTAR Y MANIFESTAR, Y EMOCIONES NEGATIVAS QUE PROVOCAN MALESTAR (ANSIEDAD, CÓLERA, INSEGURIDAD...), CON APRENDIZAJE EVITAREMOS QUE LA EMOCIÓN NEGATIVA AFECTE A NUESTRA CAPACIDAD PARA ACTUAR Y RESOLVER SITUACIONES.

LOS MÉTODOS PARA LOGRAR EL AUTOCONTROL EMOCIONAL SE DIRIGEN A LOS DOS PRINCIPALES COMPONENTES DE LAS EMOCIONES:

- **LAS REACCIONES CORPORALES** (TENSIÓN, RESPIRACIÓN, RITMO CARDÍACO...) SE CONTROLAN A TRAVÉS DE TÉCNICAS DE RELAJACIÓN.
- **EL PENSAMIENTO**, QUE EN OCASIONES PUEDE SER LA FUENTE QUE DA ORIGEN A LAS EMOCIONES NEGATIVAS, SE DOMINA A TRAVÉS DE TÉCNICAS DE CONTROL DEL PENSAMIENTO.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

En esta actividad tendremos que hacer un ejercicio de memoria personal para señalar situaciones concretas en las que hayamos experimentado recientemente una serie de emociones positivas que aparecen en un listado. Ya que el ejercicio se realizará como siempre, conjuntamente entre padres e hijos, todos los miembros de este “equipo” estarán obligados a mencionar una situación personal de cada categoría, y a ser posible alguna que tenga que ver con la vida familiar o que se haya producido dentro de este escenario de relaciones entre padres e hijos.

OBJETIVOS:

1. RECONOCER SENTIMIENTOS POSITIVOS Y SITUACIONES EN LAS QUE HAN SURGIDO.

ACTIVIDAD: “ME EMOCIONO LUEGO EXISTO”

En la Ficha que viene a continuación aparecen unos cuadros con 4 emociones positivas. Seguro que todos las habéis experimentado en algún momento.

Cada participante en la actividad (al menos tres miembros de la familia) debe nombrar y anotar en su casilla la situación o acontecimiento personal que le hizo experimentar cada una de las emociones nombradas.

Una vez terminada la tarea de señalar las situaciones que originaron cada emoción en cada participante, se discutirá sobre ellas y se valorará la actividad.

Nombrar una situación que te haya provocado las siguientes emociones positivas:

FELICIDAD	
FAMILIAR 1	
FAMILIAR 2	
HIJO	

AGRADECIMIENTO	
FAMILIAR 1	
FAMILIAR 2	
HIJO	

SATISFACCIÓN CONMIGO MISMO	
FAMILIAR 1	
FAMILIAR 2	
HIJO	

AMOR/CARIÑO	
FAMILIAR 1	
FAMILIAR 2	
HIJO	