



# INTELIGENCIA Y EDUCACIÓN EMOCIONAL

Grupo de Trabajo. "Creando puentes hacia la Educación Emocional en nuestro cole".

## **INDICE**

### **INTRODUCCIÓN**

#### **1.- LA EDUCACIÓN EMOCIONAL**

#### **2.- COMPETENCIAS EMOCIONALES**

#### **3.- INTELIGENCIA EMOCIONAL.**

- Modelo de habilidad
- Sentimientos- estados de ánimos – personalidad
- Concepto de emoción

#### **4.- EMOCIONES BÁSICAS Y COMPLEJAS.**

- Emociones básicas y sus funciones
- Emociones secundarias y sus funciones

#### **5.- ¿CÓMO MANEJAR LAS EMOCIONES?**

#### **6.- RUEDA DE LAS EMOCIONES**

#### **7.- BENEFICIOS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL**

### **REFERENCIAS**

- Bibliográficas
- Webgrafías

### **BIBLIOTECA PARA ADULTOS**

### **BIBLIOTECA PARA NIÑOS.**

## **INTRODUCCIÓN**



La necesidad de integrar la educación emocional en los sistemas educativos no es un capricho pedagógico o una moda, sino una respuesta directa a las demandas del mundo actual y una inversión en el futuro.

Educar las emociones desde la infancia y la adolescencia sienta las bases para desarrollar adultos: más conscientes de sí mismos, capaces de identificar sus fortalezas y debilidades emocionales; mejor regulados, hábiles en la gestión del estrés, frustración y los impulsos; más empáticos, capaces de comprender y responder a las necesidades emocionales de los demás; más resilientes, con mayor capacidad para afrontar las dificultades, superar los fracasos y adaptarse a los cambios; con relaciones más saludables, hábiles en la comunicación asertiva y la resolución constructiva de conflictos; más responsables en sus decisiones, capaces de considerar las consecuencias emocionales y éticas de sus actos.

Estas cualidades no solo contribuyen a la felicidad y el bienestar individual, sino que son esenciales para la convivencia y el proceso colectivo.

La educación emocional tiene un impacto directo en la construcción de una ciudadanía activa, crítica y comprometida. Individuos emocionalmente inteligentes son más propensos a mostrar comprensión y respeto por la diversidad, colaborar eficazmente con otros incluso ante desacuerdos, rechazar la violencia y buscar soluciones pacíficas a los conflictos.

Los grandes problemas sociales tales como discriminación, intolerancia, violencia, tienen a menudo raíces en la falta de comprensión y gestión emocional.

Al dotar al alumnado de herramientas que les ayude a comprender y gestionar sus emociones se les estamos ayudando a reducir los niveles de estrés y ansiedad, prevenir el desarrollo de síntomas depresivos, mejorar su autoestima y la confianza en sí mismos, fomentar un mayor bienestar psicológico general. Invertir en educación emocional es invertir en la salud mental de las futuras generaciones

Estudios recientes han demostrado que la educación emocional tiene un impacto positivo en el rendimiento académico: mejora la concentración y la atención, al saber gestionar su ansiedad o frustración pueden centrarse mejor en las tareas académicas; aumenta la motivación, un mayor bienestar emocional y una actitud positiva



favorecen el interés por aprender; facilita las relaciones sociales en el aula; mejora la capacidad de resolución de problemas, la gestión emocional ayuda a abordar los desafíos académicos con una mentalidad más constructiva y reduce el absentismos y el abandono escolar, alumnos que se sienten seguros, comprendidos y conectado con su entorno escolar son menos propensos a abandonar.

La implementación sistemática de programas de educación emocional en las aulas genera multitud de beneficios tanto a nivel individual como grupal. Fomentar la empatía, la comunicación asertiva y la resolución pacífica de conflictos contribuye a reducir los episodios de bullying y acoso escolar, disminuir los conflictos interpersonales y mejorar su gestión, fomentar la colaboración y el apoyo entre compañeros.

## **1.- LA EDUCACIÓN EMOCIONAL**

Más allá del conocimiento académico “La educación es el arma más poderosa para cambiar el mundo”- Nelson Mandela.

Si aspiramos a construir sociedades más justas, equitativas y pacíficas, debemos reconocer que la formación de nuestro alumnado va más allá de las competencias teóricas o intelectuales. Requiere cultivar la inteligencia emocional, esa capacidad para entendernos a nosotros mismos y relacionarnos positivamente con los demás.

Para el estudio y comprensión de la Educación Emocional tomamos como principal referente al Dr. Rafael Bisquerra.

La Educación Emocional es el proceso pedagógico y el conjunto de estrategias para desarrollar y mejorar la Inteligencia Emocional. Es un proceso continuo y permanente, ya que está presente a lo largo de todo el currículum académico y en la formación permanente a lo largo de toda la vida.

Es un proceso integral que incluye las enseñanzas de habilidades emocionales como la autoconciencia, la autorregulación, la empatía y las habilidades sociales. Se enfoca en el desarrollo de las competencias emocionales a través de la educación formal e informal, desde la infancia hasta la edad adulta. Es fundamental en el ámbito educativo para mejorar el clima escolar, fomentar el bienestar emocional de los estudiantes y prepararlos para afrontar desafíos.



La competencia emocional está en función de las experiencias vitales uno ha tenido, entre las que se encuentran las relaciones familiares, con los compañeros, amigos, etc.

Para Bisquerra, la educación emocional supone pasar de la educación afectiva a la educación del afecto. Se trata de educar el afecto; es decir, compartir conocimientos teóricos y prácticos sobre las emociones.

Los objetivos generales de la Educación Emocional como indica el Dr. Rafael Bisquerra se pueden resumir en los siguientes términos:

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
- Identificar las emociones de los demás.
- Desarrollar la habilidad de controlar las propias emociones.
- Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas.
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
- Desarrollar una mayor competencia emocional.
- Desarrollar la habilidad de automotivarse.
- Adoptar una actitud positiva ante la vida.
- Aprender a fluir.

De estos objetivos generales se pueden derivar otros objetivos específicos, en función del contexto de intervención tales como:

- Desarrollar la capacidad para controlar el estrés, la ansiedad y los estados depresivos.
- Potenciar la capacidad para ser feliz.
- Desarrollar el sentido del humor.
- Desarrollar la resistencia a la frustración.

Los efectos de la educación emocional conllevan resultados tales como:

- Aumento de las habilidades sociales y de las relaciones interpersonales satisfactorias.
- Disminución de pensamientos autodestructivos, mejora de la autoestima.
- Disminución de violencia y agresiones.
- Menor número de expulsiones de clase.
- Mejora el rendimiento académico.
- Mejor adaptación escolar, social y familiar.
- Disminución de la ansiedad y el estrés.
- Disminución de la tristeza y sintomatología depresiva.



## **2.- COMPETENCIAS EMOCIONALES**

Bisquerra, 2000, 2002; Bisquerra y Pérez 2007. Entiende las competencias emocionales como el conjunto de conocimientos, capacidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada fenómenos emocionales. La finalidad de estas competencias se dirige a aportar valor añadido a las funciones profesionales y a promover el bienestar personal y social.

La adquisición y dominio de competencias emocionales favorece una mejor adaptación al contexto social y un mejor afrontamiento a los retos que plantea la vida. Entre los aspectos que se ven favorecidos por las competencias emocionales están los procesos de aprendizaje, las relaciones interpersonales, la solución de problemas, la consecución y mantenimiento de puestos de trabajo. Para estos autores las competencias emocionales se estructuran en cinco grandes competencias o bloques:

- **Conciencia emocional:** la capacidad de reconocer las propias emociones y las de los demás, comprendiendo el clima emocional del entorno. Incluye tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento.
- **Regulación emocional:** habilidad para manejar las emociones de forma apropiada. Implica tomar conciencia de la relación, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; y la capacidad para autogenerar emociones positivas. No significa reprimir, sino gestionar.
- **Autonomía personal:** se relaciona con la autogestión personal, incluyendo la autoestima, la actitud positiva ante la vida, la responsabilidad, la capacidad para analizar críticamente las normas sociales, y la resiliencia o capacidad para sobreponerse a la adversidad.
- **Competencia social:** la capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas. Implica dominar habilidades sociales básicas, practicar la comunicación receptiva y expresiva, compartir emociones, el comportamiento prosocial y la cooperación, la asertividad, la prevención y solución de conflictos y la capacidad para gestionar situaciones emocionales
- **Competencias para la Vida y el Bienestar:** habilidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos diarios de la vida, ya sean privados profesionales o sociales. Permiten organizar la propia vida de forma sana y equilibrada, facilitando experiencias de satisfacción o

bienestar. Incluye la fijación de objetivos adaptativos, la toma de decisiones y la búsqueda activa de bienestar.



Es importante diferenciar la educación emocional de la psicoterapia. La educación emocional es una acción educativa preventiva y de desarrollo dirigida a toda la población escolar, con el objetivo de potenciar competencias para toda la vida. La terapia, es una intervención clínica dirigida a personas que presentan trastornos o dificultades emocionales significativas que requieren un tratamiento especializado. La educación emocional en el aula no pretende “curar”, sino “preparar” y “potenciar”.

### **3.- INTELIGENCIA EMOCIONAL**

En 1990 surge el nacimiento científico de Inteligencia Emocional de la mano de Peter Salovey y John Mayer, quienes desarrollaron el concepto de Inteligencia Emocional, definiendo la Inteligencia Emocional como:

“La capacidad para reconocer, comprender y regular nuestras emociones y la de los demás”.

La Inteligencia Emocional incluye la habilidad para percibir con precisión, valorar y expresar la emoción; la habilidad de acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan pensamientos; la habilidad de comprender la emoción y el conocimiento emocional; y la habilidad de regular las emociones para promover crecimiento emocional e intelectual.

**El Modelo de Habilidad** de Peter Salovey y John Mayer está integrado por 4 habilidades conexas:

- **Percepción emocional:** la habilidad para atender con precisión a las emociones (en uno mismo, en otros y en el mundo que nos rodea).
  - Identificar nuestras emociones en nuestros propios estados físicos, sentimientos y pensamientos.
  - Percibir las emociones de otros a través de su voz, su expresión facial, el lenguaje y su comportamiento.
  - Percibir el contenido emocional en el entorno, las artes visuales y la música.
  - Expresar emociones con precisión cuando lo deseemos.
  - Comprender que la forma de expresar las emociones depende del contexto y de la cultura en la que nos encontramos.



- Discriminar las expresiones emocionales precisas de las que no lo son.
- Identificar expresiones emocionales engañosas o deshonestas.
- **Facilitación Emocional:** consiste en ser capaz de originar un determinado sentimiento o emoción y de utilizarlo como elemento asistencial en el proceso del pensamiento.
  - Generar emociones para optimizar nuestra toma de decisiones y nuestra memoria.
  - Generar emociones que nos permitan relacionarnos mejor con las experiencias de otra persona.
  - Priorizar nuestros pensamientos focalizando la atención según lo que estemos sintiendo.
  - Aprovechar nuestros cambios de estado emocional para generar diferentes perspectivas cognitivas.
  - Seleccionar problemas en función de cómo nuestro emocional presente puede facilitar la cognición.
- **Conocimiento / comprensión emocional:** las emociones siguen unas reglas. Para entender las emociones debemos entender el lenguaje de la propia emoción. Implica además que la persona conozca un vocabulario emocional complejo, para poder entender y describir mejor la emoción.
  - Etiquetar las emociones y reconocer las relaciones entre ellas.
  - Determinar los antecedentes, los significados y las consecuencias de las mismas.
  - Evaluar las situaciones que es probable que provoquen emociones.
  - Diferenciar entre los estados de ánimo y las emociones.
  - Comprender las emociones complejas y mixtas.
  - Reconocer las transacciones probables entre emociones como por ejemplo de la frustración a la ira.
  - Comprender cómo una persona puede sentir en el futuro o bajo ciertas condiciones (pronóstico afectivo).
  - Reconocer las diferencias culturales cómo evaluamos las emociones.
- **Regulación de las emociones/ Manejo emocional:** esta habilidad nos permite permanecer abiertos a nuestras emociones con independencia de la incomodidad que esa nos suponga. Nos permite procesar las emociones y sacar provecho de su información y de su capacidad de asistencia para tomar mejores decisiones y seguir un rumbo de actuación más complejo.

- Mantener abierto a los sentimientos agradables y desagradables según sean necesarios y a la información que se transmiten.
- Implicarse en las emociones si son útiles, pero no hacerlo si no lo son.
- Controlar las reacciones emociones para determinar su sensatez
- Evaluar las estrategias para mantener, reducir o intensificar una respuesta emocional.
- Manejar eficazmente nuestras emociones para alcanzar el resultado deseado



### **Emoción- sentimiento- estados de ánimo- personalidad.**

Es importante diferenciar estos conceptos.

#### **EMOCIÓN:**

- Proceso que nos facilita información importante.
- La emoción es una respuesta fisiológica, evaluativa y conductual.
- Altamente adaptativa

#### **SENTIMIENTO:**

- Menos intenso y más duradero que la emoción.
- Resultado de la evaluación cognitiva de las emociones.

#### **ESTADOS DE ÁNIMO:**

- Proceso más lento que puede durar varios días.
- Tonalidad emocional más difusa y generalizada.
- Creencia sobre las expectativas de futuro.

#### **PERSONALIDAD.**

- Muy estable en el tiempo y en los distintos entornos.
- Rasgos como extraversión, etc.
- Componente genético



## **Concepto de Emoción**

Las emociones son respuestas psicofisiológicas complejas que experimentamos ante estímulos internos o externos. Son reacciones naturales y universales (aunque su expresión pueda variar culturalmente) que nos proporcionan información vital sobre cómo percibimos e interactuamos con nuestro entorno. Alegría, tristeza, miedo, ira, sorpresa, asco... cada emoción tiene una función adaptativa. Por ejemplo, el miedo nos alerta de un peligro y nos prepara para la huida y la protección. La alegría nos impulsa a repetir conductas que nos generan bienestar y a fortalecer vínculos sociales. La ira surge en respuesta ante la percepción de una amenaza o injusticia. La tristeza nos invita a la introspección, a procesar una pérdida y a buscar apoyo.

Las emociones, por tanto, no son “buenas” o “malas”, en sí mismas; todas son necesarias y cumplen un propósito.

Las emociones son consideradas como uno de los tipos fundamentales de operaciones mentales (motivación, emoción, cognición y conciencia).

Las emociones se encargan de dirigir al organismo en la ejecución de tareas sencillas a efectos de satisfacer las necesidades de supervivencia y reproductivas.

Las emociones constituyen respuestas ante la percepción de cambios que se suceden en las relaciones. Cada emoción organiza diversas respuestas conductuales básicas ante cada relación en cuestión. Por ejemplo, el miedo organiza la paralización o la huida.

¿Qué sucede cuando sentimos una emoción?

Al sentir una emoción se ponen en marcha tres componentes:

- Pensamientos: aparecen relacionados con lo que nos ha provocado esa emoción
- Sensaciones corporales: cuando aparece una emoción sentimos cambios en algunas partes de nuestro cuerpo. Los músculos se contraen, sensación de nudo en la garganta, se acelera el ritmo cardíaco, cambios en la respiración...
- Impulsos o reacciones que nos llevan a la acción.



#### **4.- EMOCIONES BÁSICAS Y COMPLEJAS.**

**Las Emociones Básicas** son innatas y universales, nacemos con ellas y están presentes en cualquier cultural y tiempo. Paul Ekman identificó 6 emociones básicas: **Alegría, Rabia, Tristeza, Miedo, Sorpresa y Asco**. Estas emociones son las que se manifiestan en las primeras etapas de la vida de las personas, en sus primeras fases del desarrollo.

A partir de estas emociones básicas, en nuestro desarrollo como personas y como consecuencia de la forma en la que procesamos nuestras experiencias y aprendizajes, los contextos culturales o la socialización, comenzamos a construir **Emociones Complejas**. Éstas requieren aprendizaje y son el resultado de nuestro proceso evolutivo. Son menos determinantes biológicamente y están directamente vinculadas con la cultura y las interacciones sociales.

Una emoción compleja es la Culpa, una emoción que participa de emociones básicas en diferentes proporciones: la rabia y el asco y que aparece asociada a procesos de mecanismos culturales como la moral. Sentimos culpa cuando afrontamos una situación que contradice nuestra educación previa, nuestros códigos morales o éticos, que hemos aprendidos o en los que hemos sido educados.

Las Emociones tienen dos funciones muy importantes:

- La función adaptativa. Nos sirven para adaptarnos al medio y sobrevivir, preparándonos para la acción y para el cambio.
- La función social. Nos sirven para expresar lo que sentimos ante una determinada situación y hacer partícipes de ello a los demás.

#### **EMOCIONES BÁSICAS Y SUS FUNCIONES.**

##### **ALEGRÍA- Afiliación.**

La alegría aparece cuando algo es gratificante o positivo para nosotros. Se presenta cuando percibimos placer producido por un suceso favorable. Se manifiesta con un buen estado de ánimo, sentido del humor, sonrisa.

El sentir alegría nos hace tender a la afiliación y el pensamiento flexible y divergente y a la exploración. La alegría lleva a la propagación de un estado de ánimo positivo en el grupo. La alegría anima a jugar, a ser creativos. Favorece el desarrollo y el entrenamiento de habilidades

físicas (fuerzas, resistencia, precisión), de habilidades psicológicas e intelectuales para crear relaciones de amistad y de apoyo. Se corresponde con la expresión facial de la sonrisa. Segregamos serotonina, endorfina, dopamina y oxitocina, las hormonas de la felicidad.



Emociones relacionadas con la alegría:

- Euforia: sensación exteriorizada de optimismo y alegría extrema debida a alguna satisfacción material o espiritual.
- Contento: estar satisfecho o conforme con lo que se tiene u obtiene.
- Buen humor: estado positivo de buena disposición.
- Entusiasmo: sentimiento intenso de exaltación del ánimo que se manifiesta en la manera de. Hablar o actuar.

### **MIEDO- Protección**

Se da ante las situaciones de carácter amenazante. Cuando tenemos miedo percibimos una amenaza (real o imaginaria). De esta emoción surgen los estados de ansiedad, inseguridad o incertidumbre. Este miedo puede ser al dolor físico (heridas, enfermedades...) o a daños psicológicos- morales (insultos a nuestra autoestima, amenaza de pérdida de una amistad...). Ante el miedo surge la necesidad de seguridad. Cuando sentimos miedo percibimos una serie de reacciones físicas en nuestro cuerpo: se tensan nuestros músculos, empezamos a temblar, el corazón y la respiración se aceleran, tenemos la sensación de un nudo en la garganta u opresión en el pecho. Nuestro cuerpo segrega adrenalina y cortisol. Tenemos pensamientos sobre la amenaza, intentamos anticipar cuál es el peligro y pensamos en soluciones. Podemos reaccionar de tres maneras ante el miedo: quedándonos bloqueados, huir de la situación o atacar. Normalmente la huida o la evitación suele ser la opción elegida. También puede impulsarnos a pedir ayuda. El miedo tiene una función de protección. Nos protege de amenazas para que podamos sobrevivir a ellas.

Algunos ejemplos: miedo a la oscuridad, las enfermedades graves, personas violentas, pesadillas, fracaso en el trabajo o en los estudios...

- Temor: sospecha de que algo es malo o puede conllevar un efecto perjudicial o negativo.
- Ansiedad. Estado mental de inseguridad, inquietud y excitación generado por un miedo anticipado.
- Espanto: medo súbito y muy intenso.
- Terror: miedo extremadamente intenso que pueden llegar a paralizarnos.

Otras emociones: desasosiego, horror, pánico, fobia, susto...



### **TRISTEZA- Reintegración.**

La Tristeza es una emoción que aparece ante la percepción de una pérdida de cualquier tipo (muerte, separaciones, pérdidas de trabajo, pérdida de nuestra residencia habitual...) De esta emoción pueden surgir emociones secundarias como la soledad, la culpa o la decepción.

Físicamente sentimos un nudo en la garganta y dolor en el pecho. Nuestro cuerpo se contrae. Es posible que nuestros movimientos sean lentos, como aletargados. Tenemos dificultad de concentración.

Tenemos pensamientos de pérdida y pensamos en soluciones o un plan para recuperar lo perdido (en caso de que sea posible, a veces también se fantasea con la idea de recuperarlo) o para seguir con nuestra vida.

Las respuestas más comunes ante la tristeza son: aislarse, llorar, guardar silencio, mantener la cabeza baja, rechazar el contacto físico...

La Tristeza nos sirve para reintegrar: incorporar es nueva situación o experiencia, asimilar la pérdida y seguir adelante. La tristeza es una emoción básica en el proceso del duelo.

- Disgusto: incomodidad ante algo que va en contra de nuestra voluntad o deseo.
- Pena: sentimiento de desdicha provocado por una situación adversa.
- Desolación: sensación de hundimiento o vacío provocado por una angustia, dolor o tristeza grandes.

Otras emociones: desconsuelo, pesimismo, desilusión, infelicidad, melancolía...

### **RABIA /IRA- Autodefensa.**

La rabia es una emoción que aparece cuando percibimos que se está realizando una injusticia o sentimos una amenaza a nuestra integridad o una provocación. Se activa cuando sentimos frustración, somos heridos, engañados o traicionados. Genera una reacción e irritación y rabia causada por la indignación de sentir vulnerados nuestros derechos.

Es una emoción que se dispara muy rápido, tenemos muy poco tiempo para anticiparnos a ella y evitar la reacción de impulso inmediato. La rabia es una emoción muy relacionada con la interpretación de la situación, considerando que se ha producido un abuso o una injusticia.

A veces pensamos que la situación es un obstáculo para conseguir una meta. Aparecen pensamiento de deseo de agresión o de planificación. La rabia tiene una función básica de autodefensa.



Pueden llegar a ser emociones peligrosas porque, están relacionadas con el resentimiento y la venganza y si son muy intensas, bloquean el pensamiento y pueden provocar violencia, destrucción, ejercicio del poder sobre el otro y/o daños innecesarios cuando se descontrolan.

El lado positivo es que pueden movilizar la energía hacia la auto-defensa, o la defensa de la justicia, una defensa caracterizada por el la fuerza y la resistencia. Nos ayuda a eliminar obstáculos o fuentes de frustración y a prevenir posibles ataques o agresiones.

Físicamente, provocan una sensación de tensión en el estómago, cambio repentino de humor, entrecejo arrugado, ojos brillantes y la mirada enfocada. Puede provocar dolor de cabeza, insomnio y problemas digestivos y afecciones en la piel.

Las respuestas de la rabia, la ira suele ser gritar, lanzar maldiciones, tirar cosas, insultar, pelear, agredir a otros o nosotros mismo. Otras respuestas más adaptadas son dialogar para buscar soluciones a nuestra frustración, ofensa, sentimientos de desprecio, ...

Algunos ejemplos: siendo ira o enfado cuando mis compañeros se rien de mí, me insultan o no me dejan jugar con ellos, si no consigo algo que deseo mucho, si los demás no hacen las cosas como yo quiero, cuando estoy cansado y tengo muchas cosas que hacer...

- Enfado: sentimiento de disgusto y mala disposición hacia una persona o cosa, generalmente a causa de algo que contraría o perjudicia.
- Ira: es el enfado desmedido y descontrolado.
- Furia: enojo violento que se manifiesta con gritos y gestos agitados.
- Colera: ira extrema desmedida, en la que se pierde totalmente el control del comportamiento.

Otras emociones: irritación, importancia, indignación, ...

### **ASCO- Rechazo.**

Sin duda es la emoción más adaptativa de todas, ya que nos permite sobrevivir. Su función es la de rechazar aquello que es peligros. Se activa ante algunos acontecimientos físicos como comidas, olores, contaminación, sabores o acontecimientos psicológicos como chistes de

mal gusto, determinados valores antimorales, y en ambos casos se activan impulsos de repudio y rechazo.



Es una de las emociones más difíciles de controlar. Las emociones de la familia del asco promueven el alejamiento físico y mental de sustancias o individuos nocivos. El rechazo de bebidas y comidas deterioradas conserva nuestro bienestar corporal. La exclusión de malos pensamientos y valores conserva nuestro bienestar psicológico. Agrupa emociones que promueven y mantienen la salud tanto física como mental.

Físicamente provocan reacciones como náuseas, mareos, vómitos y el ritmo cardíaco disminuye un poco.

Algunos ejemplos: me dan ascos el olor de la basura, la gente sucia, los que gritan o pegan a los demás, cuando alguien desprecia a otro por ser diferente, cuando los mayores abusan de los pequeños, la prepotencia....

- Desagrado: sensación de incomodidad ante algo o alguien que nos disgusta.
- Aversión: sentimiento de rechazo y antipatía hacia una persona o cosa.
- Repugnancia: sensación física de desagrado extremo que produce el olor, sabor o visión de algo y que puede provocar náuseas, arcadas, mareos o vómito.

### **SORPRESA- Exploración.**

La sorpresa aparece ante un estímulo inesperado. Reaccionamos, es decir, nos genera sobresalto o desconcierto. Es la emoción que tiene una menor duración. Es una emoción neutra que dura un segundo y que luego deriva en otra agradable o desagradable.

Físicamente mis músculos se ponen en tensión y abrimos los ojos y la boca, cae la mandíbula.

No da tiempo a pensar, ya que dirigimos toda nuestra atención a lo que nos ha sorprendido y a averiguar de qué se trata. Me impulsa a explorar conductas de acercamiento a lo que nos ha sorprendido. La sorpresa tiene la función de exploración, nos sirve para orientarnos y resituarnos ante el nuevo estímulo.

Algunos ejemplos de sorpresa: siento sorpresa cuando me dan un regalo y no sé que es, si viene a casa alguien que no esperaba o que hace mucho tiempo no veía, cuando me doy cuenta de que he perdido algo, cuando me toca un premio...

- Extrañeza: estado de la persona ante algo extraño. Desconcierto ante lo inesperado.
- Estupor: sorpresa exagerada que impide a una persona hablar o reaccionar.
- Asombro: impresión en el ánimo de alguien o algo causa a una persona, especialmente por alguna cualidad extraordinaria o por ser inesperado.



### **EMOCIONES COMPLEJAS Y SUS FUNCIONES**

En la película Inside Out (Del revés, 2015). Se muestra cómo van apareciendo las emociones básicas y la función que cumplen en la infancia de la protagonista, Riley.

Vemos como estas emociones se relacionan con la formación de los recuerdos y la memoria a corto y largo plazo.

Según va creciendo la niña, los recuerdos- bolas de colores- van adquiriendo nuevas tonalidades, que se mezclan, representando esta combinación entre las emociones básicas que interactúan entre sí, y produciendo nuevas funciones: estas son las emociones complejas, que son emociones nuevas resultantes de la combinación de las emociones básicas.

Las emociones complejas no son universales y se constituyen a partir de lo aprendido a lo largo de la vida y requieren de procesos cognitivos- procesos para interpretar las experiencias vitales y adquirir conocimiento mediante la percepción y el pensamiento. Se desarrollan a partir de los 2 o 3 años, cuando el niño/a ya han interiorizado las emociones básicas y tienen una capacidad lingüística más desarrollada para comprender y expresar matices más sutiles y complejos sobre lo que siente.

Existe un acuerdo claro sobre cuáles son las emociones básicas, pero no sucede así cuando son complejas. Esto se debe a la cantidad de matices diferentes que una misma emoción compleja tiene para personas distintas.

El sentimiento de culpa, algunas personas lo expresan con una combinación de tristeza y frustración mientras que otras, sienten sobre todo una mezcla de miedo y rabia.



### **Funciones de algunas de las principales funciones complejas.**

El psicólogo Paul Ekman definió las emociones complejas y sus funciones.

**VERGÜENZA:** aparece cuando nos sentimos vulnerables y con una sensación de malestar al percibir que no somos aceptado por los demás o que hay una parte de nosotros que no queremos mostrar y que queda expuesta al juicio de los demás. También aparece cuando hacemos algo que va en contra de nuestras expectativas y nos juzgamos a nosotros mismos. “Sentí vergüenza cuando bebí de más, ya que hice cosas que no quería hacer y además me había propuesto dejar de beber y no lo conseguí”.

**CULPA.** La culpa se relaciona con nuestro código ético o moral. Aparece cuando hemos hecho algo que va en contra de nuestros principios o anticipamos que hemos podido dañar o perjudicar a otra persona. Sentimos un gran malestar y creemos merecer algún tipo de castigo que repare lo que hemos hecho. “Sentí culpa cuando le traté al y le reproché lo injusto, yo en realidad no siento eso que le dije, creo que solo lo hice por resentimiento y no está bien.

**ORGULLO.** Sentimos orgullo cuando hemos hecho algo tan bien que supera nuestras expectativas o valoramos nuestra manera de comportarnos de forma muy satisfactoria. El orgullo, en su justa medida es conveniente, porque nos hace tener un buen nivel de autoestima, pero en exceso nos puede aislar y podemos recibir rechazo de los demás. En este caso se relaciona con el narcisismo o con la soberbia.

**PLACER.** El placer es una emoción muy intensa que se da cuando hemos satisfecho nuestras necesidades básicas- comer- beber... pero también lo experimentamos cuando hacemos actividades que nos gustan, tiene que ver con la satisfacción vital. La principal emoción básica es la alegría que nos informa de qué cosas o aspectos tenemos que repetir y son buenos para nuestra vida. Como todas las emociones el placer podría ser una emoción desfavorable según como la gestionemos. Por ejemplo, la búsqueda obsesiva de un placer, difícilmente alcanzable, puede llevar a un estado de insatisfacción permanente, que nos acerque a hábitos nada saludables, como las sustancias aditivas, la sexualidad compulsiva... estos procesos pueden encubrir mecanismos de evasión al no saber enfrentarnos de forma adecuada y eficaz a determinadas situaciones o experiencias.



**CELOS.** Los celos aparecen asociados a la anticipación de la pérdida de algo o alguien importante en nuestra vida. También se manifiestan celos en procesos de comparación con otras personas, lo que poseen y nosotros/as no poseemos. En este caso hay sentimientos de injusticia, infravaloración... los celos tienen un gran componente social y se da entre amistades, familiares... ya que son las personas de nuestro entorno con quienes tendemos a compararnos, al entender que si ellos/as han logrado algo, ¿por qué nosotros no lo tenemos también? Los celos pueden tener una función motivacional, estimularnos a alcanzar algo que otra persona tiene y que consideramos que también está a nuestro alcance. Pero no siempre tiene esta función de acicate o estímulo, muchas veces los celos son una emoción autodestructiva y muy perjudicial para el entorno de la persona que lo siente. Un caso claro de celos conflictivos se da en las relaciones de pareja.

## **5.- ¿CÓMO MANEJAR LAS EMOCIONES?**

Saber que son las emociones, comprender sus funciones y los mecanismos que hay tras ellas, incluso mejorar el vocabulario emocional para saber expresar y compartir lo que sentimos, tiene un objetivo fundamental, esencial para lograr el bienestar que todos deseamos: manejar nuestras emociones, autorregularlas.

En ocasiones las emociones no responden de forma coherente o adecuada a los estímulos. Es decir, percibimos como amenaza algo que no lo es en realidad y sentimos emociones que están sobredimensionadas. En ocasiones podemos sentir ansiedad o tristeza y no somos capaces de precisar por qué estas emociones son tan intensas y nos acompañan durante tanto tiempo. Aquí es donde la comprensión de la emoción y la posterior regulación o gestión emocional va a ser decisiva.

## **6.- RUEDA DE LAS EMOCIONES.**

La rueda de las emociones es un gráfico que organiza las emociones en diferentes niveles, desde las más básicas y universales hasta las más complejas.

Uno de los modelos más populares es el de Robert Plutchik que diseñó una rueda de emociones basándose en la idea de que nuestras emociones están interconectadas y pueden combinarse entre ellas y a partir de nuestros aprendizajes para formar otras nuevas.



El centro de la rueda suele mostrar las emociones más fundamentales, como **miedo, ira, alegría y tristeza**, mientras que hacia el exterior encontramos emociones más específicas como **culpa, frustración, orgullo o compasión**. Estas emociones primarias y secundarias interactúan entre sí, lo que nos permite comprender cómo una emoción puede evolucionar o combinarse con otra.

La Rueda de Emociones **es útil porque:**

- **Identifica de forma precisa las emociones.** En ocasiones, nos cuesta identificar lo que realmente estamos sintiendo o nos está haciendo sentir el contexto o la situación. Podemos decir que estamos “enfadados” cuando en realidad estamos experimentando frustración o resentimiento. La Rueda de Emociones nos ayuda a etiquetar con mayor precisión nuestras emociones, es el primer paso para saber qué significan y gestionarlas de manera activa.
- **Comprender la relación entre emociones.** Las emociones no son estáticas ni invariables. El miedo puede transformarse en ansiedad o inseguridad, y la alegría puede convertirse en comodidad u orgullo de uno mismo. Con la rueda, podemos ver cómo una emoción puede derivar en otra y cómo influye en nuestro estado de ánimo general.
- **Herramienta de comunicación.** La Rueda de Emociones nos da el vocabulario necesario para comunicar de manera efectiva nuestras emociones, facilitando una buena convivencia, mejorar las habilidades de comunicación y nos ayuda a resolver conflictos.
- **Facilita la regulación emocional.** Identificar lo que sentimos es el primer paso. El siguiente, es saber cómo atravesar esas emociones. La Rueda de Emociones nos permite detenernos y reflexionar sobre cómo estamos reaccionando, qué me conviene, qué creo que necesito, hacia dónde quiero ir, lo que nos ayuda a mejorar nuestra autorregulación emocional.

### **Cómo usar la Rueda de las Emociones**

#### **1.- Reconocer lo que sientes.**

Ante cualquier situación que nos provoca una reacción emocional intensa (agradable o desagradable), dedicamos unos minutos a observar lo que estamos sintiendo. Miramos la Rueda de Emociones y tratamos de ubicar nuestras emociones en ella. Nos ayudará a ser más consciente de nuestro estado emocional presente.



## **2.- Profundiza en nuestras emociones.**

Una vez identificada la emoción primaria, como la ira, observamos las emociones más específicas que podrían estar detrás de ella. A lo mejor, lo que sentimos en realidad es frustración o resentimiento, lo que nos ayudará a comprender mejor la situación.

## **3.- Comunica nuestras emociones.**

Si estás en una discusión o en un momento de conflicto, la Rueda de Emociones nos puede ayudar para expresar de forma más clara que es lo que estamos sintiendo en ese momento. En lugar de decir simplemente “me molesta”, podríamos decir “me siento molesto o molesta porque siento que no soy escuchada y me causa frustración”.

## **4.- Regula nuestras emociones.**

Identificar las emociones no es suficiente, es importante aprender a gestionarlas. Si identificamos una emoción desagradable, como el miedo o la ira, tendríamos que preguntarnos qué podemos hacer para calmarnos, contextualizar y/o normalizar esa emoción. Practicar la respiración profunda, el mindfulness o actividades agradables como salir a caminar nos pueden ser estrategias efectivas.

## **6.- BENEFICIOS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL**

A mayor Inteligencia Emocional, menos ansiedad, menos depresión, menos consumo de drogas, menos conflictos. Mayores rendimientos académicos, relaciones familiares e íntimas, relaciones sociales, relaciones profesionales.

Diferentes psicopatologías: depresión, esquizotipia, esquizofrenia, personalidad límites, trastornos agresivos, fobia social generalizada...

La IE es un factor protector tanto de la ideación como de los sentimientos de sucedido.

Las personas con trastornos de la personalidad límite tienen menos conocimiento emocional y menos regulación de las emociones.

Los estudiantes con más IE tienen más éxito académico



## **REFERENCIAS**

### ▪ **Bibliográficas**

- Educación Emocional. Propuestas para educadores y familias. Bisquerra, R. (Coord.). Editorial Desclée de Brower.
- Inteligencia Emocional: Concepto, evaluación, beneficios y desarrollo. Dr. Pablo Fernández Berrocal. Catedrático de Psicología. Presentación Especialista en Inteligencia Emocional. Instituto Psicobiológico.
- Los beneficios de la Inteligencia Emocional. Dr. Pablo Fernández Berrocal. Catedrático de Psicología. Presentación: Máster 2022/23. Instituto psicobiológico. (Copyright)
- ¿Qué es la inteligencia? Fundamentos de la conducta Inteligente y su aplicación a la Inteligencia Emocional. Profesor Santiago Limonche. Presentación: Máster 2022/23. Instituto psicobiológico. (Copyright)
- Profundizando en emociones, sentimientos y Estados de ánimo. Santiago Limonche. Máster 2022/23. Instituto psicobiológico. (Copyright)
- Educación Emocional: herramientas para su aplicación. Dr. Rafael Bisquerra. Presentación: Máster 2022/23. Instituto psicobiológico

### ▪ **Webgrafías**

- <https://www.rafaelbisquerra.com/#educacio>
- <https://psicologiaymente.com/psicologia/frustracion>
- <https://www.elperruco.com/emocion-definicion-de-las-emociones/>
- <https://www.areahumana.es/que-son-las-emociones/#Qu-es-una-emocin>
- <https://www.afoe.org/educacion-emocional-aulas/>
- <https://lmpsicologia.com/la-ruleta-o-rueda-de-emociones-como-entender-y-gestionar-nuestras-emociones/>



### **BIBLIOTECA PARA ADULTOS.**

- Prevención del acoso escolar con educación emocional. Rafael Bisquerra. Coord. Editorial Desclée.
- Diccionario de emociones y fenómenos afectivos. Laymuns Giselle, Rafael Bisquerra. Editorial PalauGea Comunicación S.L.
- Universo de emociones. Eduard Punset, Rafael Bisquerra y PalauGea.
- Competencias emocionales para un cambio de paradigma en educación. Rafael Bisquerra Alzina y Joan Mateo Andrés. Editorial Horsori.
- El cerebro del niño. Daniel J. Siegel y Tina Payne Bryson.
- Es emocionante saber emocionarse. Roberto Aguado Romo. Editorial EOS Psicología.
- La emoción decide y la razón justifica. Roberto Aguado Romo. Editorial EOS Psicología.

### **BIBLIOTECA PARA NIÑOS.**

- Juan con miedo. Alma Serra.
- Emocionario. Cristina Nuñez y Rafael y Romero.
- Cuentos para Sentir. Educar las emociones. Begoña Ibarrola.
- Diario de las emociones. Anna Llenas.
- Laberinto del Alma. Anna Llenas.
- Olas en la barriga. Mar Romera. Ed. BAO BAD.



**Autoras:**

- Almagro Beltrán, Yolanda Pilar.
- Blanes Mercado, Patricia.
- Cayuela Torres, María José.
- Cerdá Esteve, Teresa Elena.
- Gil Zarzuela, María Mercedes. (coord.)
- Gómez Muñoz, Elena.
- Nebro Gamarro, María.
- Sánchez -París Contreras, María.
- Villena Rodríguez, María Villena.

Grupo de Trabajo. “CREANDO PUENTES HACIA LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN NUESTRO COLE”. CEIP. Ciudad de Ceuta.