

CURSO

**APLICACIÓN DE ESTRATEGIAS
DE GESTIÓN DEL BIENESTAR
EMOCIONAL**

MANUAL AUTOINSTRUCCIÓN

www.bdtconsultores.cl

CONTENIDO

GUÍA PARA EL PARTICIPANTE	2
METODOLOGIA	7
EVALUACIÓN	8

UNIDAD 1: Autocuidado 9

NEUROCIENCIA DE LAS EMOCIONES	14
COGNICIÓN Y EMOCIONES	17
¿QUE ES SALUD MENTAL?	19
FACTORES PROTECTORES	20
QUE ES AUTOUIDADO	21
¿POR QUÉ, ES TAN IMPORTANTE EL AUTOUIDADO Y EL BIENESTAR? Y	
¿COMO AFECTA NUESTRA PRODUCTIVIDAD?	22
QUE NO ES AUTOUIDADO	23
BENEFICIOS DEL AUTOUIDADO	23
TIPOS DE AUTOUIDADO Y ALGUNAS IDEAS	24
- Aplicativo 1: Unidad 1	27

UNIDAD 2: Las emociones 29

QUE SON LAS EMOCIONES	30
FUNCIÓN DE LAS EMOCIONES	31
EMOCIONES Y ESTADO DE ANIMO	34
EMOCIONES BÁSICAS	35
COMO SE GENERAN LAS EMOCIONES	38
DIMENSIONES Y CLASES DE EMOCIONES	40
CLASES DE EMOCIONES	41
COMPONENTES DE LAS EMOCIONES	42
ESTADO DE LAS EMOCIONES	43
- Aplicativo 1	44
- Evaluación	45

UNIDAD 3: Educación emocional	47
EDUCACIÓN EMOCIONAL	48
COMPETENCIAS EMOCIONALES	50
INTELIGENCIA EMOCIONAL	52
ENTRENAMIENTO COMPETENCIAS EMOCIONALES	54
APRENDIZAJE EMOCIONAL	55
ESTRÉS, SESGOS COGNITIVOS Y DEPRESIÓN	56
- Aplicativo 1	58
- Aplicativo 2	59
- Evaluación	60

UNIDAD 4: Gestión emocional	62
LA GESTIÓN EMOCIONAL	63
TÉCNICAS DE GESTIÓN EMOCIONAL	64
SITUACIONES QUE EVITAR, SITUACIONES QUE AFRONTAR	64
DIRIGE TU ATENCIÓN A OTRO SITIO	65
MEJORA TU AUTOCONTROL SITUANDO TU MIRADA EN EL FUTURO INMEDIATO	65
NOTA MENTAL	66
PREGUNTA CON RESPUESTA	66
LA MEDITACIÓN COMO FORMA DE RELAJAR CUERPO Y MENTE	67
HALLA TU VÍA DE ESCAPE, TU CANAL DE EXPRESIÓN	67
MODELO DE GESTIÓN EMOCIONAL	67
INTERVENCIÓN DE LAS EMOCIONES	68
- Aplicativo 1	72
- Evaluación	73

Evaluación final 74

ANTECEDENTES OTEC	76
INTRUCCIONES GENERALES	76
PAUTA DE CALIFICACIÓN	76
ANEXO 1	84
ANEXO 2	88
ANEXO 3	90

GUÍA PARA EL PARTICIPANTE

Esta Guía del participante tiene el propósito de presentar las principales características del curso y orientarle para un desarrollo exitoso del mismo, por favor lea esta guía cuidadosamente y cuantas veces sea necesario, tanto al inicio del curso como durante el desarrollo del mismo.

El manual que se la ha entregado a usted, es un Manual de Auto-aprendizaje, que significa la forma de aprender por uno mismo. Se trata de un proceso de adquisición de conocimientos, habilidades, valores y actitudes, que el participante realiza mediante el estudio de este manual y la experiencia en sus labores diarias, lo cual le permitirá llevar su propio proceso de aprendizaje y obtener conocimientos teóricos y prácticos, a través de la lectura y realización de ejercicios, que serán apoyados por un tutor, quien le apoyará con las dudas administrativas y técnicas asociadas al curso. Quien además le retroalimentará respecto de sus actividades aplicativas.

Cada módulo de autoaprendizaje comprende las siguientes actividades:

- Evaluación diagnóstica
- Contenido teórico, que desarrolla las temáticas del módulo
- Actividades prácticas aplicativas, para que vaya ejercitando inmediatamente los contenidos revisados.
- Link de apoyo a la instrucción
- Evaluación del modulo.



¡Importante! Es necesario que usted dedique al menos 2 horas diarias para leer y trabajar sobre su manual de aprendizaje.

Algunas cosas que debes saber antes de empezar

1. Es importante que usted lea detenidamente cada página y vaya realizando las actividades que se le indican.
2. Para hacerlo más fácil, usted tiene que leer las páginas en orden correlativo, no pase a la página siguiente si no ha entendido lo que ha leído, es mejor que se demore más y pregunte a su tutor cualquier duda.
3. Se debe finalizar con el contenido y evaluación del primer módulo para continuar con el módulo siguiente, y así, sucesivamente.
4. El tutor le retroalimentará respecto de sus evaluaciones y actividades aplicativas de manera personalizada.

Metodología de Evaluación:

Este curso contará con 2 etapas de evaluación, la primera etapa será de evaluaciones parciales y una segunda etapa de evaluación final escrita que será de forma presencial.



1. Evaluaciones Parciales:

Las evaluaciones parciales se desarrollarán de forma de caso de desarrollo medido con rubrica de evaluación, a momento que usted vaya terminando cada módulo debe enviar por email su evaluación para recibir la retroalimentación pedagógica de parte del tutor y señalarle su nota alcanzada

2. Evaluación Final:

Al final del curso se realizará una evaluación final sincrónica, la cual se coordinará los horarios y fecha con la encargada de su empresa.

3. Las pruebas por modulo ponderan el 70% de su evaluación final. Mientras que la evaluación final corresponde a un 30% de la nota general.

Si tiene alguna duda, o consultas con el manual, contáctenos al:

- Tutor/coordinador: **Franco Zuñiga**
- Fono: **2 2246 0953**
- Email A: **contacto@bdtcapacitacion.cl**



Antes de cada evaluación deberás realizar las 2 actividades aplicativas. El tutor puede ser contactado por las vías señaladas, de lunes a viernes, en horario de 08.00 a 13:00 – 14:00 a 18.00 horas (45 horas semanales). Adicionalmente, el alumno podrá enviar sus dudas o consultar información adicional al coordinador de la actividad, a través de e-mail señalados anteriormente, quien le responderá dentro de 24 horas.

En caso de que se altere o interrumpa el normal desarrollo de la actividad, se conversará con la empresa y se reagendarán las fechas del curso, informando a Sence y a los participantes de la situación.

¡Les deseamos Mucho Éxito!

PLAN DE ESTUDIOS

Competencia: Aplicar Estrategias De Gestión Del Bienestar Físico Y Emocional En Trabajadores De Acuerdo A Modelos Existentes Y Definidos Por La Neurociencia.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDO	HT	HP
Identificar por qué el autocuidado afecta la productividad de las personas y de la empresa de acuerdo a estudios existentes.	Unidad i: autocuidado: 1. Neurociencia de las emociones 2. Cognición y emociones 3. Salud mental 4. Factores protectores 5. Que es autocuidado 6. ¿por qué, es tan importante el autocuidado? Y ¿cómo afecta nuestra productividad? 7. Que no es autocuidado 8. Beneficios del autocuidado 9. Tipos de autocuidado y algunas ideas.	53	01
Reconocer cómo se generan las emociones de acuerdo a la psicología y la neurociencia	Unidad 2. Las emociones: 1. Que son las emociones 2. Función de las emociones: A. Funciones adaptativas B. Funciones sociales C. Funciones motivacionales 3. Emociones y estados de ánimo 4. Emociones básicas 5. Como se generan las emociones 6. Dimensiones y clases de emociones 7. Componentes de las emociones 8. Estado de las emociones.	57	00
Aplicar estrategias de educación emocional de acuerdo a los factores de riesgos y contexto laboral.	Unidad 3. Educación emocional: 1. Educación emocional 2. Competencias emocionales 3. Inteligencia emocional 4. Entrenamiento de competencias emocionales 5. Aprendizaje emocional 6. Estrés, sesgos cognitivos y depresión.	57	00

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDO	HT HP	
<p>Aplicar técnicas de gestión emocional de acuerdo al contexto laboral y modelos de gestión recomendados por expertos.</p>	<p>Unidad 4. Gestión emocional:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. La gestión emocional 2. Técnicas de gestión emocional 3. Modelo de gestión emocional 4. Intervención de las emociones. 	64	00
<p>Aplicar técnicas de gestión del bienestar físico en trabajadores de acuerdo a recomendaciones de experto y contexto laboral.</p>	<p>Unidad 5. Bienestar físico:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Introducción 2. Que es el bienestar físico laboral 3. ¿Por qué es importante el bienestar físico? 4. ¿De qué depende el bienestar físico de un trabajador? 5. ¿Cómo fomentar el bienestar físico en una empresa? 6. Hábitos saludables: nutrición. Actividad física deporte. Sueño saludable. 	67	01
TOTAL		298	02

Metodología

Metodología de autoaprendizaje, apoyado con manual de aplicación de estrategias de gestión del bienestar físico y emocional. Avance según ritmo y capacidades propias, en margen de tiempo preestablecido x calendario de trabajo, intencionado la autodisciplina. Que hará: lectura de contenidos y paper científicos de apoyo para luego pasar a actividades de integración de contenidos mediante: 1. Resolución de problemas 2. Resolución de casos, 3. Preguntas de desarrollo. Como lo hará: para identificar que es el autocuidado se realizan casos y resol. De problema de efectos en la productividad del bienestar laboral. Para reconocer como se general las emociones se trabaja en casos y resol. De problemas. Resol. De problemas de cómo se componen las imágenes y el estado cambiante de las emociones. Para aplicar estrategias de educación emocional se realiza casos y resol. De problemas. Resol. De problemas de entrenamientos de competencias emocionales. Caso de gestión emocional y modelos de gestión emocional. Resol de problema de intervención emocional. Para aplicar estrategias de gestión del bienestar físico en trabajadores se realiza casos y resol, de problemas. La estructuración para el aprendizaje es mediante segmentación de los contenidos por unidad, donde el alumno estudiará cada contenido mediante lectura de contenidos, para posteriormente llevar a la práctica mediante el desarrollo de actividades aplicativas, y luego desarrollar la evaluación del módulo para medir el aprendizaje alcanzado, será el tutor quien día a día vaya guiando el aprendizaje, para lo cual hace seguimiento del avance de cada alumno.

Crea un grupo de WhatsApp donde a diario hace preguntas referidas al tema en que se va avanzado y aclara dudas de los alumnos. Para quienes no alcancen el aprendizaje, el tutor se contactará directo y le enviara material de apoyo para que pueda interiorizar la temática del curso. Apoyo tutorías (45 horas semanales): el curso dispone de un tutor de lunes a viernes días hábiles desde las 09:00 a 18:00. Las respuestas son en un plazo máx. De 24 hrs. Quien, aparte de aclarar dudas y prestar apoyo integral al participante, se contactará telefónicamente con cada alumno para indagar avances y prestar apoyo a quienes no hayan avanzado en el estudio del material. Al finalizar el curso tendrán una charla presencial o sincrónica con el tutor para hacer una retroalimentación final, resolver dudas y consultas, también deben rendir una prueba final, la cual deben desarrollar en forma presencial o sincrónica junto al tutor. En caso de que se altere o interrumpa el normal desarrollo de la actividad, se conversará con la empresa y se reagendarán las fechas del curso, informando a Sence y a los participantes de la situación, de manera de garantizar que todos los alumnos logren el aprendizaje esperado.

EVALUACIÓN

Criterios de evaluación: Se medirá si reconoce como funcionan las emociones según la neurociencia. Identifica porque el autocuidado afecta la productividad de las personas y de la empresa de acuerdo a estudios. Reconoce como se generan las emociones desde la psicología. Aplica estrategias de educación emocional de acuerdo a los factores de riesgos y contexto laboral. Describe los componentes de las emociones según tipo. Aplica técnicas de gestión emocional de acuerdo al contexto laboral.

Aplica técnicas de entrenamiento de emociones. Describe que es el bienestar físico. Aplica técnicas de gestión del bienestar físico en trabajadores de acuerdo a recomendaciones de experto y contexto laboral.

Instrumento de evaluación: Evaluación diagnóstica mediante preguntas abiertas y definición de conceptos medida con pauta de evaluación. Evaluaciones sumativas por capítulo aplicativas de resolución de problemas y/o resolución de casos medida con pauta de evaluación. Evaluación final, resolución de problema y preguntas abiertas medido con rúbrica de evaluación.

Norma de evaluación: Escala de 1,0 a 7,0 siendo 4,0 la nota mínima de aprobación.

INTRUCCIONES;

Lea con atención, y selecciona la respuesta correcta para cada pregunta planteada:

ACTIVIDAD

a) El Autocuidado es:

- i) Decisiones o acciones que las personas hacen en beneficio de su salud
- ii) Cambios fisiológicos, reacciones emocionales, cambios conductores
- iii) Cuidarse a sí mismo y los demás

b) El autocuidado refiere:

- i) Al cuidado físico de uno mismo
- ii) Al cuidado físico y psicológico de uno mismo
- iii) Al cuidado físico, psicológica, intelectual y social de uno mismo

c) El estrés es entendido como:

- i) Estímulo capaz de provocar una reacción
- ii) Interacción o respuesta del individuo
- iii) Reacción entre los estímulos y los recursos del individuo
- iv) Cambios fisiológicos, reacciones emocionales, cambios conductores

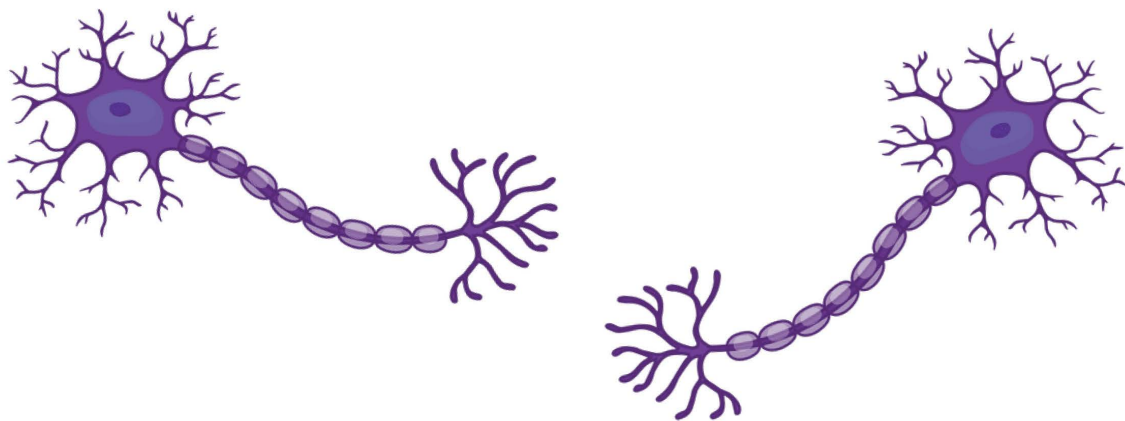
d) “Tipo de estrés que produce una sobrecarga de trabajo no asimilable”, corresponde a:

- i) Distrés
- ii) Tustrés
- iii) Eustrés
- iv) Todas las alternativas

UNIDAD 1: FUNDAMENTOS DEL AUTOCUIDADO

1. NEUROCIENCIA DE LAS EMOCIONES

La neurociencia es el estudio del Sistema Nervioso, definido éste, como el sistema a través del cual el ser humano recibe información acerca de su entorno a través de sus distintos órganos sensoriales, procesa dicha información y emite respuesta a ello. La neurociencia se enfoca en conocer la estructura, la función, el desarrollo, la genética, la bioquímica, la fisiología y la patología del sistema nervioso. Se enfoca también en el estudio de la conducta y el aprendizaje tanto en condiciones normales como patológicas.



El Sistema Nervioso es responsable de funciones complejas como el lenguaje, el aprendizaje, la memoria y el pensamiento, permitiendo al ser humano asimilar la información del exterior, integrar la información del propio cuerpo y emitir respuestas para interactuar con el entorno.

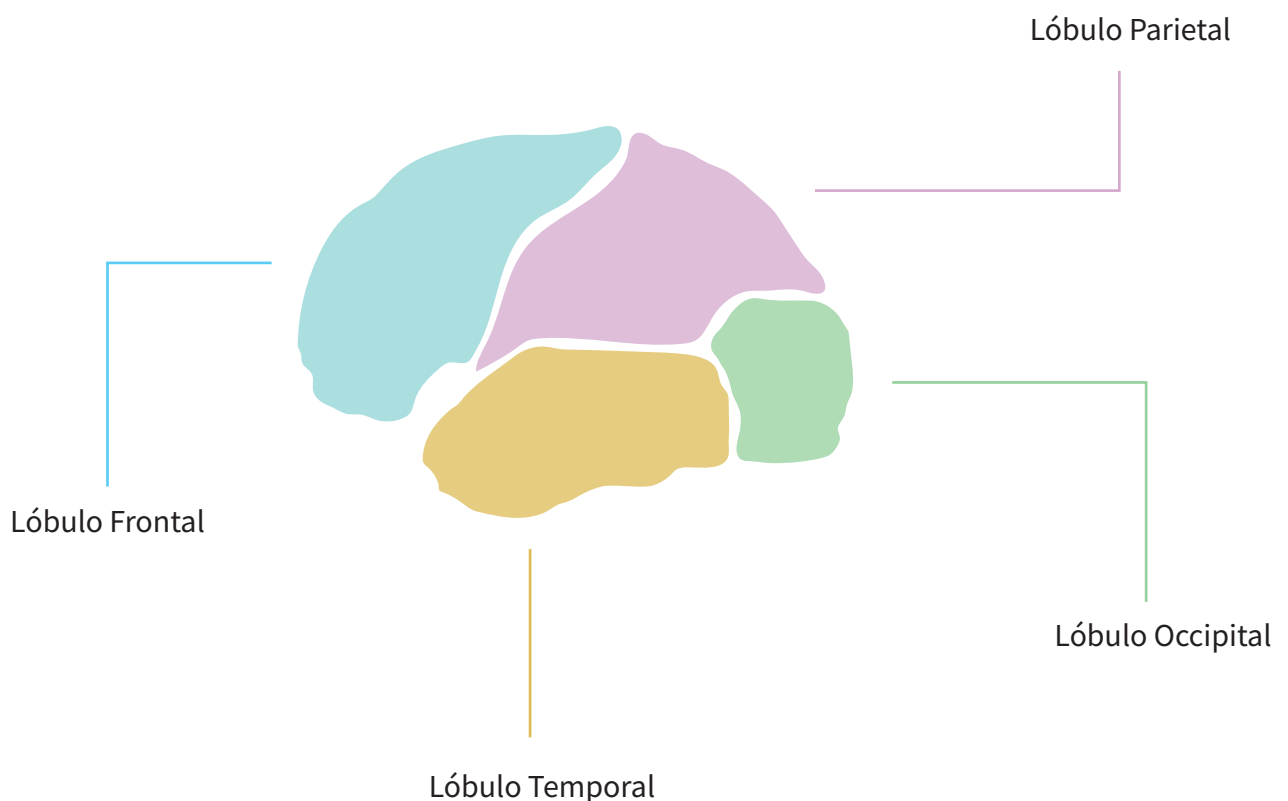
El desarrollo del cerebro involucra a su vez, el desarrollo de millones de células llamadas neuronas y de las conexiones entre ellas. La plasticidad cerebral, definida como la susceptibilidad de un organismo a las influencias del medio ambiente es muy alta. Se han identificado periodos sensibles del desarrollo cerebral durante los cuales el organismo es especialmente susceptible a la estimulación de su entorno.

El cerebro consiste, en parte, de dos sistemas principales, uno se enfoca en los sentimientos emocionales y el otro se basa en los sentimientos racionales. El sistema emocional es un conjunto de estructuras del cerebro que están altamente interrelacionadas y que son primariamente responsables de generar la experiencia emocional; la otra parte es responsable de la cognición, estableciendo la relación causal con el mundo e integrándolas (Pastoriza, 2007).

En el cerebro existe una especialización funcional:

- las áreas occipitales procesan información visual.
- las áreas temporales información auditiva.
- las áreas parietales información sensorial de las diferentes partes del cuerpo.
- las áreas frontales organizan y planean estrategias para alcanzar metas.

En la figura 1 se muestra un diagrama del cerebro y la localización de las áreas mencionadas



Al nacer el cerebro humano pesa de 300 a 350 gr. y continua un rápido crecimiento hasta alcanzar el peso adulto que es de 1250 a 1500 gr. La corteza cerebral, lo que se conoce como materia gris, es una capa de neuronas de 2.5 cm. de grosor y es la superficie externa del cerebro. Está formada a su vez por 6 capas, cada una constituida por un tipo particular de células neuronales y conexiones hacia y desde otras células. Se estima que la corteza cerebral del adulto contiene aproximadamente 20 billones de neuronas, cada una conectada con alrededor de otras 1000 neuronas, creando una red de trillones de conexiones. Las diferentes regiones de la corteza se desarrollan y diferencian anatómicamente y funcionalmente en diferentes momentos.

A los puntos de conexión entre las neuronas se le conoce como sinapsis en la cual una neurona se comunica con la otra. La figura 3, ilustra una sinapsis y la figura 4, una red neuronal que se forma de la conexión entre varias neuronas. La generación de sinapsis ocurre en tiempos diferentes en las diversas áreas de la corteza cerebral. Por ejemplo, el número de sinapsis eficientes se alcanza alrededor de los 4 meses en la corteza visual (zonas occipitales) y hasta los 24 meses en la corteza prefrontal (zonas frontales).

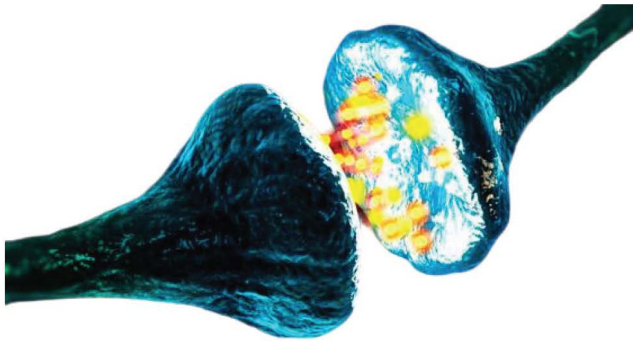


Figura 3

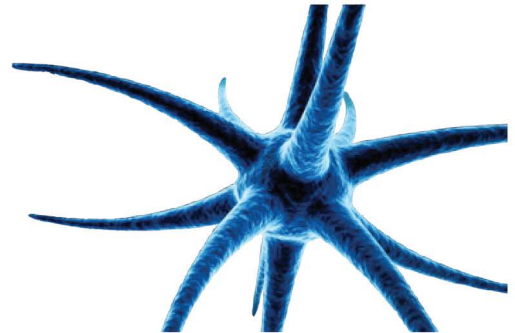


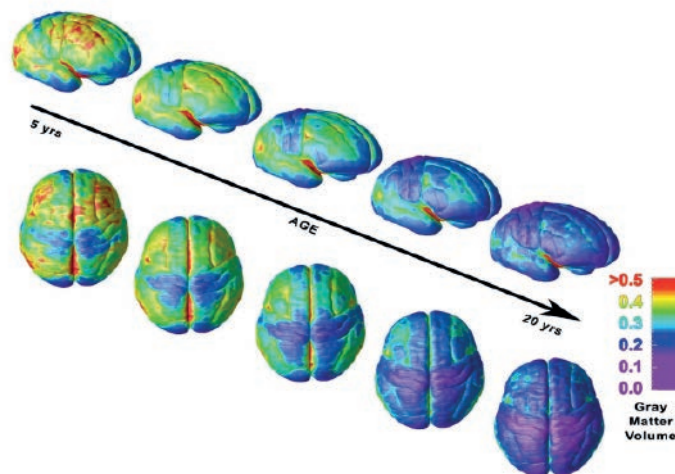
Figura 4

Los procesos madurativos que dan forma al sistema nervioso central son de dos tipos: progresivos y regresivos.

2. COGNICIÓN Y EMOCIONES

En este sentido, el cerebro juega un papel importante, donde existe una batalla entre las emociones y la cordura. Dependiendo de la situación que viva el individuo prevalece el sentimiento que más afecta, y por ello su conducta emocional o racional. Además, el papel principal el córtex prefrontal, donde residen las bases neuronales responsables de procesar la información compleja que llega al cerebro, buscar soluciones, formular planes, proponer estrategias para un comportamiento social acorde con el contexto en el que se produce (Rodríguez-Muñoz, 2011).

Las emociones son un conjunto de procesos (a niveles de experiencia subjetiva o sentimiento, cognitivo, neurofisiológico, y de conducta y expresión) que componen un estado mental intencional (tienen un objeto, no son difusas) y transitorio (de corta duración) (Parkinson, 1995). Se diferencian de los estados de ánimo porque estos tienen mayor duración y no tienen un objeto específico. Las teorías cognitivas de los años '70 en adelante pusieron el énfasis en el componente cognitivo de las emociones, restándole importancia a lo que en otras visiones las definen, los componentes de activación fisiológica y respuesta expresiva.



William James había observado que todas las emociones tienen una manifestación física en el organismo, hoy sabemos que estas respuestas son generadas por la activación de dos mecanismos principales:

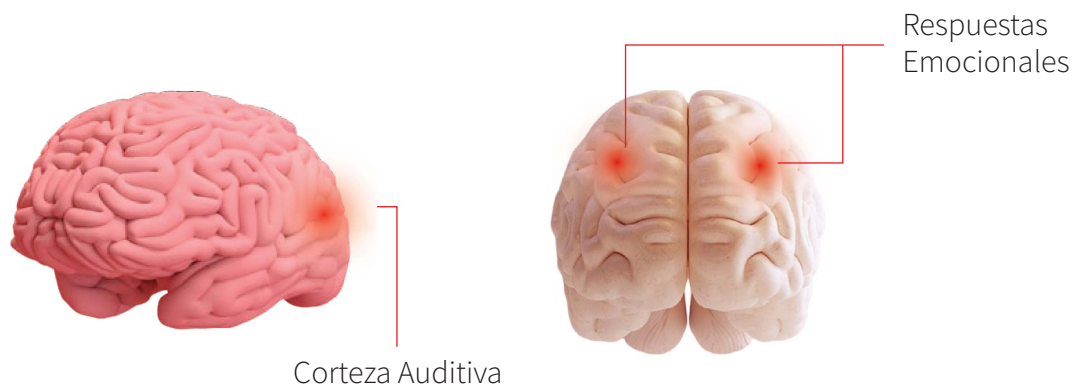
- El SNA (sistema nervioso autónomo), que como consecuencia de la generación de hormonas y neurotransmisores específicos, afecta a nuestra respiración, circulación de la sangre y otra serie de respuestas biológicas.
- Las conductas instintivas, propias de cada especie, que producen respuestas, como pueden ser: el llanto, el ataque, la huida, etc.

Estas respuestas se producen como reacción al estímulo emocional mucho antes de que seamos, incluso, conscientes de la propia emoción que estamos sintiendo. Por esta razón, la pregunta de James tenía mucho sentido.

La diferencia entre emoción y sentimiento: La emoción era la respuesta biológica ante un estímulo significativo para nuestra supervivencia y el sentimiento era la interpretación consciente de dicha emoción.

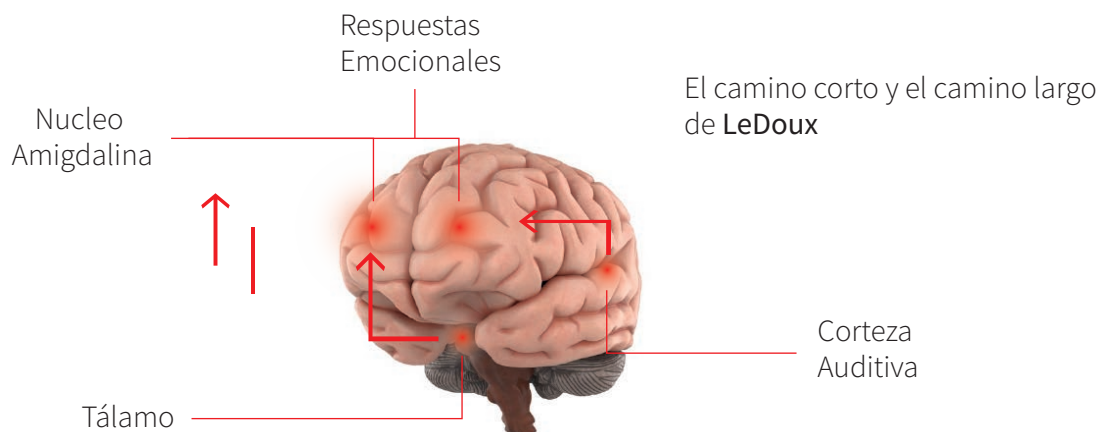
El modelo de Le Doux (1999) recoge la disociación sistémica en el procesamiento emocional, que seguiría dos vías, una declarativa, explícita y otra implícita, poniendo más énfasis en esta última. Su investigación se ha centrado en el mecanismo neurocognitivo implícito subyacente al miedo y la ansiedad. Se supone que existiría un mecanismo similar en el resto de las emociones, quizá particular para cada una de ellas.

El camino corto y
el camino largo de **LeDoux**



Este descubrimiento era fascinante porque no sólo sugería que existían, al menos dos caminos por donde circulaba la información del estímulo, sino que, además, tanto las respuestas emocionales como el aprendizaje emocional no dependían de mecanismos cerebrales superiores como el razonamiento y la consciencia, sino que se encuentran por debajo de estos.

De esta forma, comprobó que la información desde el tálamo se distribuía en distintas direcciones, una de ellas era hacia la corteza auditiva a la que llamó el camino largo porque la información tardaba más en llegar a la corteza cerebral que lo que tardaba en llegar a los centros de evaluación emocional, en este caso la amígdala, por lo que, a esta última vía la denominó el camino corto.



LeDoux lo ejemplifica diciendo que a través de las proyecciones talámicas, los Beatles y los Rolling sonarían igual para el núcleo amigdalino, mientras que la información que pasa por la corteza, y es procesada por ésta, es más elaborada y por lo tanto, el núcleo amigdalino es capaz de discriminarla con mayor precisión.

3. QUE ES SALUD MENTAL

La salud mental es, en términos generales, el estado de equilibrio entre una persona y su entorno socio-cultural que garantiza su participación laboral, intelectual las relaciones para alcanzar un bienestar y calidad de vida.

Comúnmente, se utiliza el término “salud mental” de manera análoga al de “salud o estado físico”, definiendo a la salud mental de la siguiente manera: “la salud mental abarca una amplia gama de actividades directa o indirectamente relacionadas con el componente de bienestar mental”. Esta definición incluye la definición de salud que da la OMS: «un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades»

La salud mental es concebida como un estado de bienestar en el que el individuo realiza sus capacidades, supera el estrés normal de la vida, trabaja de forma productiva y fructífera y aporta a su comunidad (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2004). Con respecto a los niños y niñas, se hace hincapié en los aspectos del desarrollo, como el sentido positivo de la identidad, la capacidad para gestionar los pensamientos y emociones,

así como para crear relaciones sociales o la aptitud para aprender y participar activamente en la sociedad (OMS, 2004).

Fuente: revista científica scielo https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0718-6924-2015000100004&script=sci_arttext

4. FACTORES PROTECTORES

Se ha comprobado que los trastornos mentales de mayor prevalencia son los del estado de ánimo depresivo y los de ansiedad; la depresión se ha reportado con porcentajes del 10 al 25% para las mujeres y del 5 al 12% para los hombres, y la ansiedad con porcentajes del 3 al 5% de la población general a lo largo de la vida (American Psychiatric Association, [APA], 2002).

Se ha señalado que la prevalencia y aparición de las alteraciones de salud mental son el resultado de múltiples factores sociales, culturales, económicos y ambientales.

A nivel general, el estudio de factores protectores de salud mental realizado por Vanesa C.Góngora Y María Martina Casullo, señala que: Los estudios se han focalizado principalmente en factores protectores tales como:

→ **Bienestar psicológico (Fava, 1999).**

→ **Optimismo (Seligman, Reivich, Jaycox & Gillham, 1995)** Esperanza (Klausner, Snyder & Cheavens, 2000) y Afrontamiento efectivo (Snyder, 2001).

Sin embargo, existen otros factores protectores que han recibido escasa atención, entre ellos:

→ el estudio de la inteligencia emocional en un contexto clínico, los valores que sostienen una persona y la relación de estos factores con el nivel de autoestima.

Fuente: revista científica Redalyc <https://www.redalyc.org/pdf/180/18011827002.pdf>

Una de las estrategias fundamentales para proteger la salud mental es el desarrollo de habilidades para el fortalecimiento de las personas, familias y grupos, que les permita una comunicación efectiva con los otros y una mayor capacidad de enfrentamiento al estrés.

5. QUE ES AUTOCUIDADO

El autocuidado es un concepto introducido por Dorothea E. Orem en 1969, el autocuidado es una actividad aprendida por los individuos, orientada hacia un objetivo. Es una conducta que existe en situaciones concretas de la vida, dirigida por las personas sobre sí mismas, hacia los demás o hacia el entorno, para regular los factores que afectan a su propio desarrollo y funcionamiento en beneficio de su vida, salud o bienestar.

El autocuidado es una función humana reguladora que debe aplicar cada individuo de forma deliberada con el fin de mantener su vida y su estado de salud, desarrollo y bienestar, por tanto, es un sistema de acción.



La elaboración de los conceptos de autocuidado, necesidad de autocuidado, y actividad de autocuidado conforman los fundamentos que permiten entender las necesidades y las limitaciones de acción de las personas que pueden beneficiarse de la enfermería. Como función reguladora del hombre, el autocuidado es diferente de otros tipos de regulación del funcionamiento y el desarrollo humano.

El autocuidado debe aprenderse y aplicarse de forma deliberada y continua en el tiempo, siempre en correspondencia con las necesidades de regulación que tienen los individuos en sus etapas de crecimiento y desarrollo, estados de salud, características sanitarias o fases de desarrollos específicas, factores del entorno y niveles de consumo de energía.

El autocuidado es relativo: Así como cada ser humano es único, el autocuidado es diferente para cada uno de nosotros.

6. ¿POR QUÉ, ES TAN IMPORTANTE EL AUTOCUIDADO Y EL BIENESTAR? Y ¿CÓMO AFECTA NUESTRA PRODUCTIVIDAD?

Cuando se trata de productividad, la mayoría de las personas pensamos que, la clave del éxito es hacer más. Más trabajo, más proyectos, más clientes, más tiempo más y más. El problema es que cuando esta mentalidad nos atrapa, es casi imposible salir de ella, sin encontrar tiempo, para nosotros mismos.

Cuando dejamos tiempo para nosotros mismos, y lo hacemos como prioridad, cultivando una rutina de cuidado personal constante, no sólo evitamos estar agotados, sino que aumentamos, irónicamente, nuestra productividad. ¡¡He aquí la importancia de auto cuidarnos!!



El autocuidado debe aprenderse y aplicarse de forma deliberada y continua en el tiempo, siempre en correspondencia con las necesidades de regulación que tienen los individuos en sus etapas de crecimiento y desarrollo, estados de salud, características sanitarias o fases de desarrollos específicas, factores del entorno y niveles de consumo de energía.

7. QUE NO ES AUTOCUIDADO

- No es algo que nos obliguemos a hacer, o algo que no disfrutemos.
- Autocuidado es algo que nos recarga, en lugar de quitarnos. Tampoco es un acto egoísta.
- No se trata de cuidar la proyección, que las personas o la sociedad, tienen sobre nosotros.
- No se trata de perder los 50 kilos de más para lucir como un modelo, o de estirarse como una serpiente para hacer una postura de yoga extrema.
- Se trata de hacer lo que se siente bien para MÍ. Con el cuerpo, la mente, el corazón y el alma que YO tengo.



8. BENEFICIOS DEL AUTOCUIDADO

- **Mejora la Productividad:** Al aprender a decir no, focalizar tus fuerzas de manera más precisa, visualizando mejor tus metas y concentrándote en lo que hacer.
- **Mejora tu autoestima:** Cuando tenemos tiempo para nosotros mismos, enviamos un mensaje positivo a nuestro subconsciente.
- **Nos conocemos mejor:** Practicar el autocuidado requiere pensar, en lo que realmente nos gusta hacer y que necesitamos.
- **Tienes más para dar:** Cuando eres bueno contigo mismo, puedes ayudar a otros dado que te brinda los recursos que necesitas para ser compasivo con los demás también.

Recuerde: Si usted está mal no puede ayudar a otros, si usted está bien se ayuda a usted y además ayuda a otros, por la claridad mental que pueda tener.

9. TIPOS DE AUTOCUIDADO Y ALGUNAS IDEAS



Revisemos algunas ideas de cada tipo de autocuidado

Ideas de Autocuidado Emocional

- Mantener un diario y ser totalmente honesto acerca de tus sentimientos.
- Darse tiempo para reflexionar y reconocer lo que realmente no está funcionando.
- Tomarse el tiempo para estar con un amigo o familiar que realmente nos entienda.
- Aceptar las emociones sin juzgarlas. Meditar.
- Reír, viendo una película o videos. Permitirse llorar.
- Encontrar canales para expresar tus sentimientos: Pintar, bailar, escribir.

Ideas de Autocuidado Físico

El auto cuidado físico se trata de atender a nuestro cuerpo físico y nuestra salud.

La actividad física es vital no solo para nuestro bienestar corporal, sino también para ayudarnos a desahogarnos y a liberar el estrés.

- Ir a la cama un poco más temprano.
- Prepararse para la mañana desde la noche anterior para que puedas dormir un poco más.
- Hacer yoga.
- Unirse a una clase y aprender un nuevo deporte.
- Simplemente dar una caminata. Hacer yoga. Incluso si nunca lo has probado, hay posturas que son perfectas para los principiantes.
- Cocinar una comida nutritiva.

Ideas de autocuidado intelectual

El autocuidado intelectual consiste en ejercitar nuestra mente, estimular el pensamiento crítico y la creatividad.

- Mezclar la rutina: Tomar una ruta diferente para ir al trabajo, ir a un nuevo restaurante o tienda, o terminar nuestra lista de tareas, pendientes, en un orden diferente.
- Comenzar un proyecto que use las manos como tejido, costura o manualidades.
- Ser creativos: Escribir, dibujar o tocar un instrumento musical.
- Hacer un rompecabezas o crucigrama.
- Leer un libro.
- Aprende a hacer algo nuevo, como usar un programa de computador o tomar mejores fotos.
- Escuchar un podcast educativo sobre algo nuevo para ti.

Ideas de Autocuidado Espiritual

El autocuidado espiritual consiste en conectar con tus valores y lo que realmente te importa. Se relaciona con quién eres en tu interior.

- Hacer un viaje con el único propósito de fotografiar cosas que te inspiren.
- Pasar tiempo en la naturaleza y reflexionar sobre la belleza que te rodea.
- Decir afirmaciones que fundamenten el sentido de sí mismo y propósito. Mantener una práctica diaria de meditación o atención plena.
- Llevar un diario de gratitud.
- Mantener una práctica diaria de meditación o atención plena.
- Asistir a un servicio, ya sea religioso o humanístico.
- Decir afirmaciones que fundamenten el sentido de sí mismo y propósito

Autocuidado Social

La conexión con otras personas es necesaria para nuestra felicidad. Nos ayuda a entender que no estamos solos. No se trata solo de hacer cosas con otros por el simple hecho de hacerlo, sino de elegir hacer cosas con personas que realmente nos hacen sentir bien.

- Unirse a un grupo de personas que comparten tus intereses.
- Hacer una cita para almorzar o cenar, con un gran amigo.
- Dejar de socializar con aquellos que no te hacen bien.
- Iniciar una conversación con alguien interesante.
- Salir con amigos.
- Conectarse con los que están lejos.
- Inscribirse en una clase para aprender algo y conocer gente nueva al mismo tiempo.

Tenemos la idea de que el autocuidado es algo en el que tenemos que gastar dinero, pero no, la definición de autocuidado significa detenerse, reconocer nuestras necesidades y hacer algo por nosotros mismos que nos beneficie. El autocuidado es un hábito que podemos fomentar cada día. No tienes que abordar todo de una vez, los pasos pequeños también te llevan a cumplir el propósito de cuidarte. Enfocarnos en nuestras necesidades y hacer del autocuidado una prioridad, nos brindará mejores resultados en todas las áreas de nuestra vida.

APLICATIVO 1 – M1

INTRUCCIONES:

Lea con atención el siguiente caso y responda las preguntas asociadas

ACTIVIDAD

Matías es un joven ingeniero eléctrico que trabaja de lunes a viernes en la empresa eléctrica nacional, además de eso está realizando un magíster en sustentabilidad y su esposa esta próxima a tener su primer hijo. La rutina de Matías es trabajo - estudio - casa. Este ritmo acelerado de trabajo ha cambiado la conducta de Matías, anda irritable, poco tolerante, y casi no ríe. Su esposa preocupada por él le pide que por favor haga algo para solucionar su tema interno. En base a esto responda:

1. Que recomendaría a Matías para que mejore su comportamiento

2. Es una función humana reguladora que debe aplicar cada individuo de forma deliberada con el fin de mantener su vida y su estado de salud, desarrollo y bienestar, por tanto, es un sistema de acción.

- a. Autocuidado
- b. Bienestar emocional
- c. Prevención del estrés

3. Ejercitar nuestra mente, estimular el pensamiento crítico y creativo, esto refiere a:

- a. Autocuidado Físico
- b. Autocuidado intelectual
- c. Autocuidado espiritual
- d. Bienestar laboral

4. Relacione la actividad con el tipo de autocuidado

UNIDAD 2: LAS EMOCIONES

1. QUE SON LAS EMOCIONES

Entendemos, el mundo emocional como aquel dominio del ser humano, al que adjudicamos todo lo relacionado con nuestra capacidad sensitiva o sensible, distinguiéndola de la capacidad sensorial (motriz) y de la capacidad lingüística (racional). Dentro del dominio emocional distinguimos, a su vez, dos aspectos que lo constituyen (a lo menos): Las emociones y los estados de ánimo.

Las emociones desempeñan un papel fundamental en la supervivencia, el mantenimiento de la especie, las relaciones sociales y la comunicación. Asimismo, cumplen una función motivacional que nos predispone a repetir una y otra vez comportamientos vinculados a emociones positivas.



Ortega y Gasset lo decía en palabras simples: “lo que nos pasa, es que no sabemos qué es lo que nos pasa”. Cuando esto nos ocurre, deambulamos por nuestro propio territorio tal como si fuésemos extranjeros.

2. FUNCIÓN DE LAS EMOCIONES

Todas las emociones tienen alguna función que les confiere utilidad y permite que el sujeto ejecute con eficacia las reacciones conductuales apropiadas y ello con independencia de la cualidad hedónica que generen. Incluso las emociones más desagradables tienen funciones importantes en la adaptación social y el ajuste personal. Según Reeve (1994), la emoción tiene tres funciones principales:

- a. Funciones adaptativas
- b. Funciones sociales.
- c. Funciones motivacionales Funciones adaptativas.

Función adaptativa

Quizá una de las funciones más importantes de la emoción sea la de preparar al organismo para que ejecute eficazmente la conducta exigida por las condiciones ambientales, movilizandando la energía necesaria para ello, así como dirigiendo la conducta (acercando o alejando) hacia un objetivo determinado.

La relevancia de las emociones como mecanismo adaptativo ya fue puesta de manifiesto por Darwin (1872/1984), quien argumentó que la emoción sirve para facilitar la conducta apropiada, lo cual le confiere un papel de extraordinaria relevancia en la adaptación.

Fuente: Mariano Chóliz (2005): Psicología de la emoción: el proceso emocional.

Funciones sociales

Puesto que una de las funciones principales de las emociones es facilitar la aparición de las conductas apropiadas, la expresión de las emociones permite a los demás predecir el comportamiento asociado con las mismas, lo cual tiene un indudable valor en los procesos de relación interpersonal.

Izard (1989) destaca varias funciones sociales de las emociones, como son las de facilitar la interacción social, controlar la conducta de los demás, permitir la comunicación de los estados afectivos, o promover la conducta prosocial. Emociones como la felicidad favorecen los vínculos sociales y relaciones interpersonales, mientras que la ira puede generar repuestas de evitación o de confrontación. De cualquier manera, la expresión de las emociones puede considerarse como una serie de estímulos discriminativos que facilitan la realización de las conductas apropiadas por parte de los demás.

Funciones motivacionales

La relación entre emoción y motivación es íntima, ya que se trata de una experiencia presente en cualquier tipo de actividad que posee las dos principales características de la conducta motivada, dirección e intensidad. La emoción energiza la conducta motivada. Una conducta "cargada" emocionalmente se realiza de forma más vigorosa. Como hemos comentado, la emoción tiene la función adaptativa de facilitar la ejecución eficaz de la conducta necesaria en cada exigencia.

Así, la cólera facilita las reacciones defensivas, la alegría la atracción interpersonal, la sorpresa la atención ante estímulos novedosos, etc. Por otro, dirige la conducta, en el sentido que facilita el acercamiento o la evitación del objetivo de la conducta motivada en función de las características algedónicas de la emoción.

Fuente: Mariano Chóliz (2005): Psicología de la emoción: el proceso emocional.

La función motivacional de la emoción sería congruente con lo que hemos comentado anteriormente, de la existencia de las dos dimensiones principales de la emoción: dimensión de agrado-desagrado e intensidad de la reacción afectiva.

La relación entre motivación y emoción no se limitan al hecho de que en toda conducta motivada se producen reacciones emocionales, sino que una emoción puede determinar la aparición de la propia conducta motivada, dirigirla hacia determinado objetivo y hacer que se ejecute con intensidad. Podemos decir que toda conducta motivada produce una reacción emocional y a su vez la emoción facilita la aparición de unas conductas motivadas y no otras.



Fuente: Mariano Chóliz (2005): Psicología de la emoción: el proceso emocional.

3. EMOCIONES Y ESTADOS DE ANIMO

Las emociones y estados de ánimo no son lo mismo, tampoco, existen separados. Están íntimamente relacionados. Una emoción, en determinadas condiciones, podría transformarse en un estado de ánimo, (por ejemplo, al perdurar en el tiempo) y a su vez, un estado de ánimo podría diluirse, si logramos conectar con la emoción principal que nos está afectando. Metafóricamente, podríamos decir que las emociones son la superficie del mar, que a veces está rabioso, suave, quieto, sin embargo, siempre lo hace sobre un fondo de mar menos cambiante que son nuestros estados de ánimo. Veamos la diferencia mediante que producen las emociones y los estados de ánimos:

→ Generan Movimiento:

Las emociones y estados de ánimo son precursoras al movimiento, es decir, generan la energía necesaria para ese movimiento. Por ejemplo: La emoción del miedo genera la energía necesaria para ocultarnos o protegernos. El estado anímico de la aceptación nos permite el movimiento de vivir nuestros duelos o pérdidas.

→ Direccionalidad:

Las emociones se gatillan en relación a un suceso, que ocurre en el mundo. El estado de ánimo, en cambio, nos lleva a juzgar el mundo de determinada manera y no de otra.

→ Extensión en el tiempo:

Las emociones, por lo general, tienden a manifestarse en períodos de tiempo acotados. Por su parte, los estados de ánimo, como bien lo indica su nombre, se manifiestan en períodos más largos o de manera permanente.



4. EMOCIONES BÁSICAS

Las emociones básicas o primarias aparecen durante el desarrollo natural, de cualquier persona, con independencia del contexto en el que se desarrolle, y tienen como propósito ayudarnos a sobrevivir, dirigir nuestra conducta y favorecer la relación de los unos con los otros.

Las emociones básicas nos sirven para defendernos o alejarnos de estímulos nocivos, (enemigos, peligros...) o aproximarnos a estímulos placenteros o recompensas (agua, comida, actividad sexual, juego...) y tienen como función mantener la supervivencia, tanto personal como de la especie.

Las siete emociones básicas universales son:



Cada una de estas reacciones tiene su función adaptativa según Robert Plutchik (1927 - 2006), médico y psicólogo.

Encontramos otras clasificaciones como la de Darwin:

- **MIEDO:** Perturbación angustiosa del ánimo por un riesgo o daño real o imaginario.
- **SORPRESA:** Sobresalto, asombro, desconcierto resultados de un evento inesperado.
- **AVERSIÓN:** Rechazo o repugnancia frente a alguien o algo.
- **IRA:** Pasión del alma que causa indignación y enojo.
- **ALEGRÍA:** Sentimiento grato y vivo que suele manifestarse con signos exteriores.
- **TRISTEZA:** Situación del ánimo ocupado por alguna pena o disgusto.

- **MIEDO:** El objetivo es la protección.
- **SORPRESA:** El objetivo es la exploración.
- **AVERSIÓN:** El objetivo es el rechazo.
- **IRA:** El objetivo es la destrucción.
- **ALEGRÍA:** El objetivo es la reproducción.
- **TRISTEZA:** El objetivo es la reintegración.

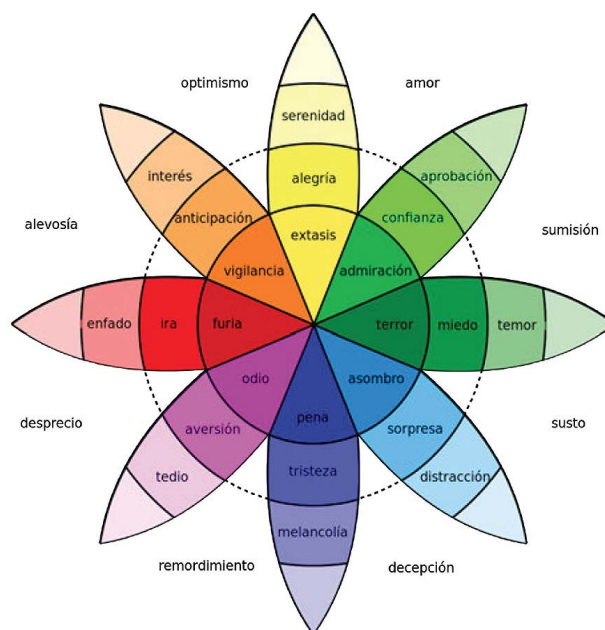
En la teoría de Plutchik (1980), basada en el modelo de Darwin, existen más de seis categorías básicas de emociones, en concreto reconoce ocho emociones básicas, y en la rueda que el mismo creó, cada emoción tiene su opuesta. Las 8 emociones básicas que describe Plutchik son:

- Alegría.
- Confianza.
- Miedo.
- Sorpresa.
- Tristeza.
- Disgusto.
- Enojo.
- Anticipación.

Cada una de estas emociones tiene un propósito específico que desarrolló Plutchik (1980) apoyándose en los conceptos de Darwin (1873):

1. ALEGRÍA: El objetivo es la reproducción.
2. CONFIANZA: El objetivo es la afiliación.
3. MIEDO: El objetivo es la protección.
4. SORPRESA: El objetivo es la orientación.
5. TRISTEZA: El objetivo es la reintegración.
6. DISGUSTO: El objetivo es el rechazo.
7. ENOJO: El objetivo es la destrucción.
8. ANTICIPACIÓN: El objetivo es la exploración.

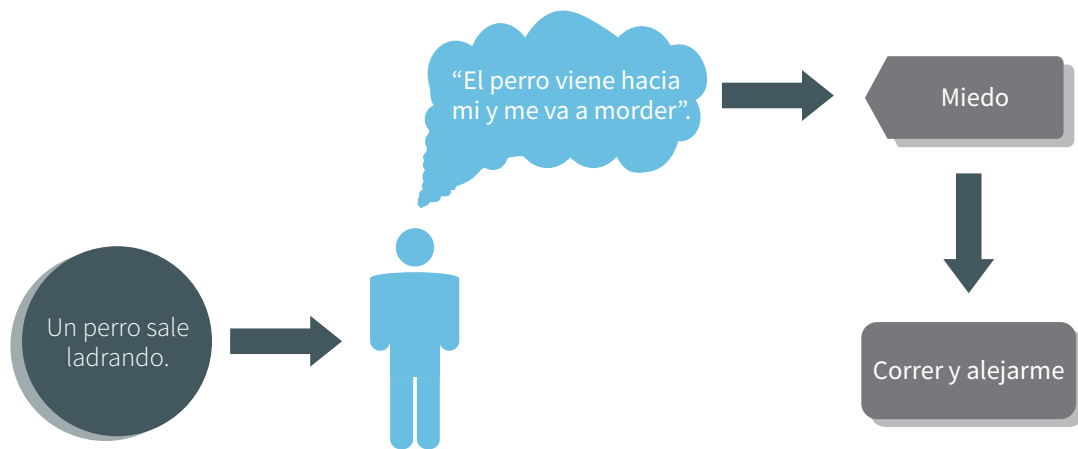
La figura siguiente muestra la Rueda de las emociones de Plutchik (1980). Que representa en esta rueda, cada emoción principal y su opuesta, resultando imposible sentir una emoción y su opuesta simultáneamente.



5. COMO SE GENERAN LAS EMOCIONES

La emoción se genera como una respuesta organizada a un acontecimiento externo o un suceso interno (pensamiento, imagen, conducta, etc.).

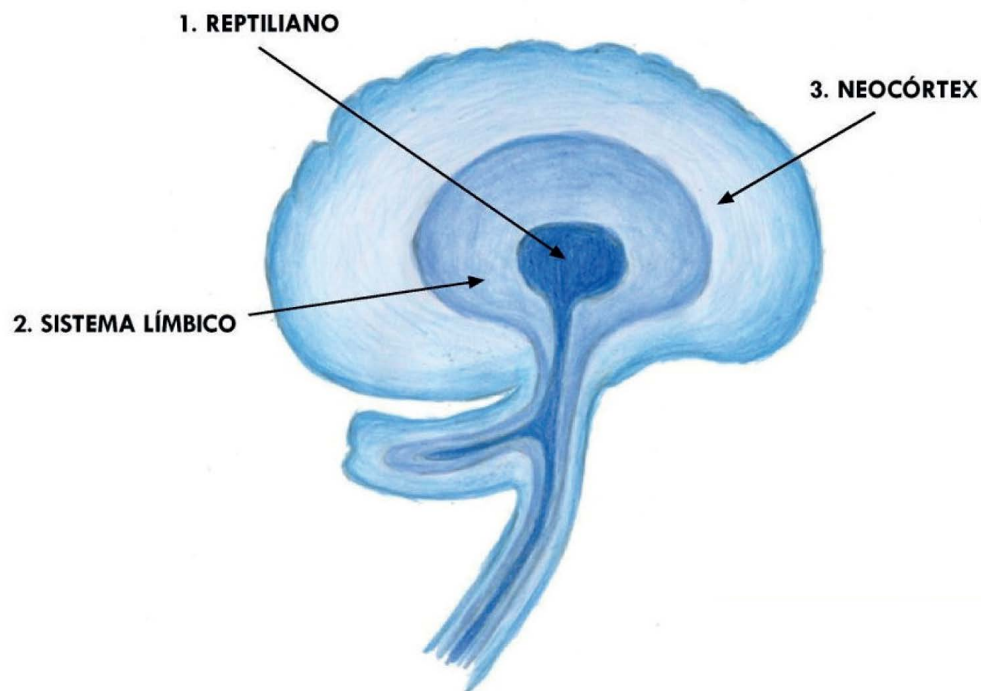
Primeramente, tiene lugar el proceso perceptivo del evento, al que le sigue una valoración. El resultado es una reacción neuropsicológica, comportamental o cognitiva. Si conduce a un comportamiento, este ocasiona una predisposición a la acción (Bisquerra 2003).



Emoción indica movimiento e interacción con el mundo. Esta es una conducta que incluye todos los cambios que se producen en el cuerpo disparados por un amplio rango de estímulos que vienen de todo cuanto rodea al individuo (o que también puede producirse desde la evocación de la memoria de tales estímulos) y que indican recompensa (placer) o castigo (dolor). (Mora 2017: 65).

Señala F. Mora que nuestras emociones son nuestra identidad y que nada de lo que sucede en la corteza cerebral se produce asépticamente, sin el filtro emocional. Las emociones están íntimamente ligadas a nuestros procesos cognitivos y de aprendizaje.

Todo lo que se percibe por los sentidos es analizado, primeramente, en las áreas específicas de la corteza cerebral. De allí, pasa al filtro del sistema emocional, donde esas percepciones sensoriales se etiquetan como buenas o malas, atractivas o rechazables, interesantes o neutras. A continuación, la información, ya coloreada con significado emocional, pasa a las áreas de asociación de la corteza cerebral, donde se construyen los procesos mentales, de razón y pensamiento, y se elaboran las funciones ejecutivas complejas. Seguidamente, llega al hipocampo, donde se registra la huella de lo percibido y aprendido (Mora 2017: 42).



La emoción es ese motor que todos llevamos dentro. Una energía codificada en ciertos circuitos neuronales localizados en zonas profundas de nuestro cerebro (en el sistema límbico) que nos mueve y nos empuja “a vivir”, a querer estar vivos en interacción constante con el mundo y con nosotros mismos. Circuitos que, mientras estamos despiertos, se encuentran siempre activos, en alerta, y nos ayudan a distinguir estímulos importantes para nuestra supervivencia (Mora, 2012, p.14).

Un modelo neurocognitivo del procesamiento emocional

William James había observado que todas las emociones tienen una manifestación física en el organismo, hoy sabemos que estas respuestas son generadas por la activación de dos mecanismos principales:

- “ El SNA (sistema nervioso autónomo), que como consecuencia de la generación de hormonas y neurotransmisores específicos, afecta a nuestra respiración, circulación de la sangre y otra serie de respuestas biológicas.
- “ Las conductas instintivas, propias de cada especie, que producen respuestas, como pueden ser: el llanto, el ataque, la huida, etc.

Estas respuestas se producen como reacción al estímulo emocional mucho antes de que seamos, incluso, conscientes de la propia emoción que estamos sintiendo. Por esta razón, la pregunta de James tenía mucho sentido.

La diferencia entre emoción y sentimiento: La emoción era la respuesta biológica ante un estímulo significativo para nuestra supervivencia y el sentimiento era la interpretación consciente de dicha emoción.

El procesamiento de un suceso emocional también conlleva el funcionamiento de estas dos modalidades. En particular, la vía implícita es esencial para que se vivencie la carga afectiva, pues de ella depende la activación psicofisiológica. El recuerdo declarativo verbal de una emoción es diferente de la memoria emocional en acto.

6. DIMENSIONES Y CLASES DE EMOCIONES

Todos los estados emocionales pueden describirse a partir de dos dimensiones continuas fundamentales:

1. el valor (positivo o negativo) de la emoción (valencia), que se distribuye a lo largo del eje agradable-desagradable;
2. la fuerza de la emoción (intensidad de activación).

A estas dimensiones pueden añadirse otras complementarias, como el grado de control, la compatibilidad con las normas sociales de referencia y la novedad o familiaridad de los eventos elicitanes. El enfado, por ejemplo, sería un estado emotivo caracterizado por una valencia negativa y por un nivel de activación moderado; la ira, por su parte, tendría igualmente valor negativo pero un grado de activación mayor. Cualquier emoción podría ordenarse a lo largo de estos dos ejes. La atribución cognitiva, es decir, la asociación con lo que sabemos a partir de nuestras vivencias o previsiones, permite integrar las diferentes dimensiones con la experiencia fisiológica concomitante.



CLASES DE EMOCIONES

En cuanto a las clases de emociones, podemos diferenciar entre:

→ Emociones primarias o básicas.

→ Emociones secundarias (mixtas o complejas), que son resultado de una combinación de varias emociones primaria.

EMOCIONES PRIMARIAS	EMOCIONES SECUNDARIAS
Básicas	Combinación de las primarias
Innatas	Aprendidas
Universales	Depende del entorno y la cultura
Desde el nacimiento	A partir de los 2/3 años
Función principal de supervivencia	Otras funciones

Las emociones primarias se describen como “**programas de acción complejos y en buena medida automáticos, establecidos por la evolución; [...] se trata de un universo de acciones que se ejecutan en el cuerpo y que van desde las expresiones faciales y las diferentes posturas hasta modificaciones que afectan a las vísceras y al medio interno**” (Damasio 2005). Los experimentos de Paul Ekman relativos a las expresiones faciales asociadas a las emociones llevaron a concluir que las seis emociones básicas (ira, alegría, miedo, sorpresa, asco y tristeza) se reconocen universalmente con independencia de la edad, sexo y procedencia cultural.

Las emociones secundarias, por su parte, son comportamentales o sociales. Surgen de la combinación de las emociones primarias y se desarrollan con el crecimiento del individuo y con la interacción social. La envidia, la vergüenza, el ansia, la resignación, los celos, la esperanza, la nostalgia, el remordimiento y la decepción son algunas de las emociones secundarias.

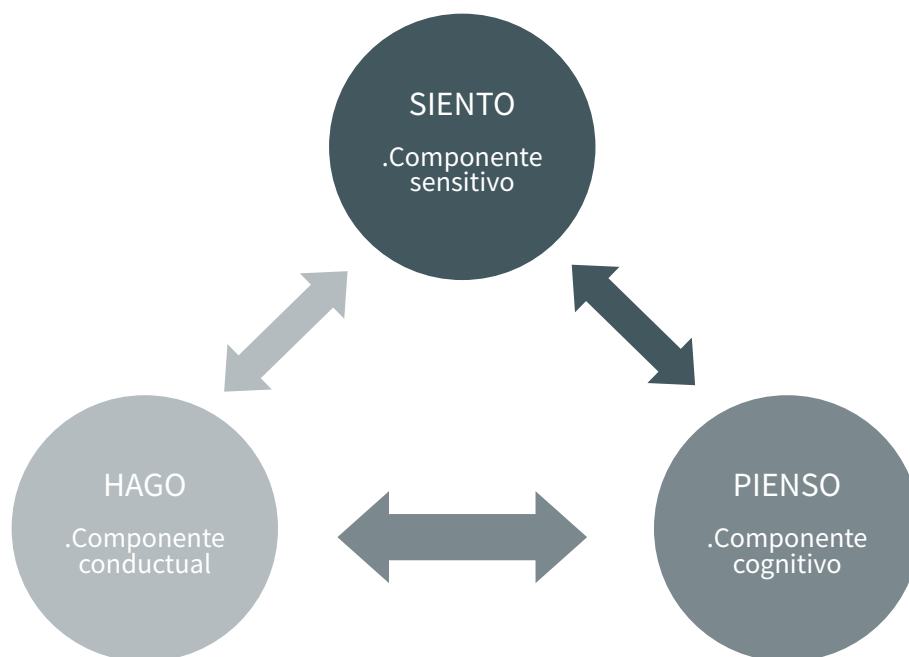
7.COMONENTES DE LAS EMOCIONES

Cada emoción va asociada a la aparición de alguna modificación de carácter fisiológico, cognitivo y/o motor en el sujeto que la experimenta. Por lo tanto, tres sistemas orgánicos participan, de manera sinérgica e integrada, en la experiencia emocional.

Los estímulos susceptibles de provocar estas reacciones poseen lo que se conoce como “**competencia emocional**” (Damasio 2005). Cuando el cerebro detecta estímulos competentes emocionalmente, envía órdenes específicas al sistema endocrino -el responsable de la liberación y de la regulación de las hormonas en el flujo sanguíneo-, al sistema nervioso autónomo -el que actúa sobre los sistemas fisiológicos de control del cuerpo, la homeostasis en general, pero también en el sistema cardiovascular y en los órganos viscerales- y al sistema musculoesquelético -el responsable de algunas respuestas típicamente emocionales, como quedarse paralizado de miedo, huir, o como las expresiones faciales relacionadas con las emociones.

A partir de los sistemas que participan, así como del desarrollo de los procesos y de las funciones, **Scherer (2001)** identifica cinco componentes.

→ Componente cognitivo, vinculado al procesamiento de la información y cuyo substrato orgánico es el sistema nervioso central. Su función fundamental es el de la evaluación de los eventos, objetos o situaciones que se presentan al organismo



→ Componente neurofisiológico, que cumple la función de regulación de sistemas orgánicos, dependiendo del sistema nervioso central, del sistema nervioso autónomo y del sistema neuroendocrino.

→ Componente motivacional, está vinculado al sistema nervioso central, prepara y dirige la acción.

→ Componente de la expresión motora, que, desde la acción del sistema nervioso somático, cumple una función comunicativa informando sobre la reacción y las intenciones conductuales.

→ Componente de sentimiento subjetivo, que sirve, desde el sistema nervioso central, para monitorizar el estado interno del organismo y la interacción que éste ha tenido con el ambiente. Generan los sentimientos.

El análisis y medición de las emociones permite conocer cómo afectan las emociones al procesamiento mental y proporciona información muy relevante en diversos ámbitos de la psicología cognitiva y de la lingüística.

8. ESTADO DE LAS EMOCIONES

Las emociones se mueven en 3 estados:



El estado de equilibrio es cuando la emoción base la transformamos en aprendizaje.

El estado de exceso y el déficit hace que esa emoción se transforme en algo dañino.

APLICATIVO 1 – M2

INTRUCCIONES:

Lea la siguiente noticia, y luego reconozca la emoción y el sentimiento tras la lectura de esta noticia. Además, fundamente cual es la diferencia entre emoción y los estados de ánimo, o si son lo mismo.

ACTIVIDAD

En abril, el presidente de Estados Unidos, Joe Biden, anunció la retirada de las tropas que permanecían en Afganistán. El plan de repliegue estadounidense se inició en mayo, y supuso el punto de inflexión para el rápido avance talibán en territorio afgano, imparable desde entonces. La estrategia de los insurgentes era controlar los distritos rurales del país, y de ahí dar el salto a las grandes ciudades como Kandahar, Herat, Kunduz para acabar tomando Kabul, la capital, como lograron el domingo. Este hecho produjo la desesperación de la población quien intenta salir del país a toda costa, al punto de entregar bebés en manos de soldados norteamericanos para no vivir en un entorno controlado por talibanes.

DESARROLLO

EVALUACIÓN – MODULO 2

INTRUCCIONES:

Lea las siguientes preguntas y seleccione la respuesta correcta.

ACTIVIDAD

1. Son precursores de movimientos, es decir, generan energía necesaria para ese movimiento. Esto corresponde a:

- a. Las emociones
- b. Los sentimientos
- c. Los impulsos nerviosos

Seleccione su respuesta

- I. Sólo a
- II. Solo a y B
- III. Todas las anteriores

2. Mauricio lo llaman a las 5:00 AM para comunicarle que su hijo tuvo un accidente y se encuentra fallecido producto del choque. Mauricio sin poder contenerse, le dice a su esposa que lo embargan un sinfín de estados de ánimos, que sus pensamientos no están claros de tanto dolor. ¿Esta Mauricio en lo correcto al afirmar que lo que siente son cambios de ánimos producto de lo impactante de la noticia?

- a. Si, porque sin variados estados de ánimos los que siente
- b. No, porque lo que siente Mauricio son emociones porque son de corto tiempo
- c. Si, porque permanecerá en el tiempo

3. Las emociones básicas son:

- a. Alegría, sorpresa, tristeza, miedo, ira, asco, desprecio
- b. Alegría, sorpresa, tristeza, miedo, amor, felicidad, desprecio
- c. Alegría, angustia, tristeza, miedo, enojo, odio

4. Las emociones se generan como respuesta a:

- a. Un acontecimiento externo o un suceso interno
- b. Un impulso interno
- c. Un impulso externo
- d. Nuestra identidad y/o personalidad

5. Las emociones se procesan a nivel cerebral en:

- a. Primero en corteza cerebral luego en hipotálamo
- b. Primero en hipotálamo, luego en corteza cerebral
- c. En el neocórtex del cerebro
- d. En el cerebro reptiliano

6. Sandro es jefe de recursos humanos, y de gerencia le han pedido que aborde lo antes posible el aumento de licencias médicas por estrés, para lo cual le piden que cree un plan de trabajo, lo presente y sea validado por gerencia. Sandro presenta el plan de trabajo, el cual le parece bien a gerencia, pero le pide le aclare como se clasifican las emociones:

- a. Primarias y secundarias
- b. Positivas y negativas
- c. Fuertes y bajas

UNIDAD 3: EDUCACIÓN EMOCIONAL

1. EDUCACIÓN EMOCIONAL

Educación emocional es un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social (p.1). Goleman sostiene, que las competencias emocionales se pueden aprender, éstas, están claramente divididas en dos grupos, las competencias personales y las sociales.

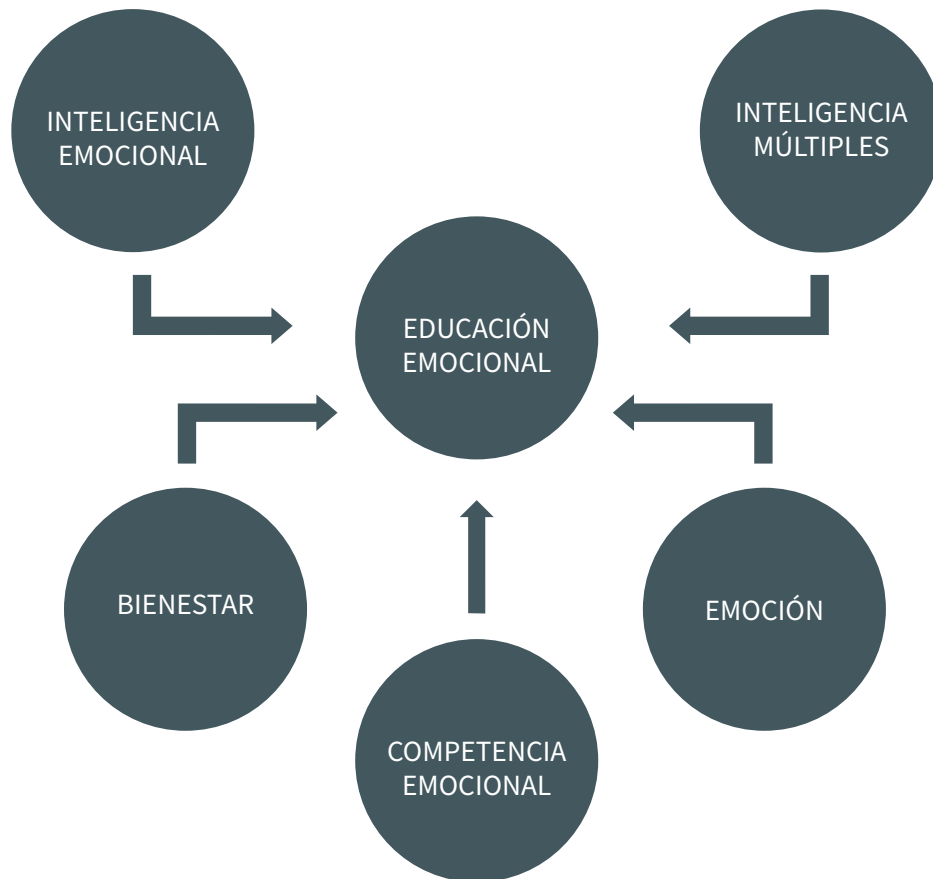
→ Las competencias personales son las que determinan el modo en que nos relacionamos con nosotros mismos, ésta comprende la comprensión de uno mismo, la autorregulación y la motivación.

Por otro lado, las competencias sociales determinan el modo en que nos relacionamos con los demás, mediante la empatía y las habilidades sociales.



Daniel Goleman (1995) sostiene que las personas que desarrollan tales habilidades, son propensas a sentirse eficaces y satisfechas, de tal manera que un coeficiente Intelectual elevado no proporciona ninguna preparación para afrontar problemas o aprovechar oportunidades que plantea la vida y que por el contrario, la inteligencia emocional es una habilidad necesaria para la persona, ya que ayuda a interactuar con el mundo de forma perceptiva y adecuada, y es fundamental en la influencia para el éxito en la vida de la persona.

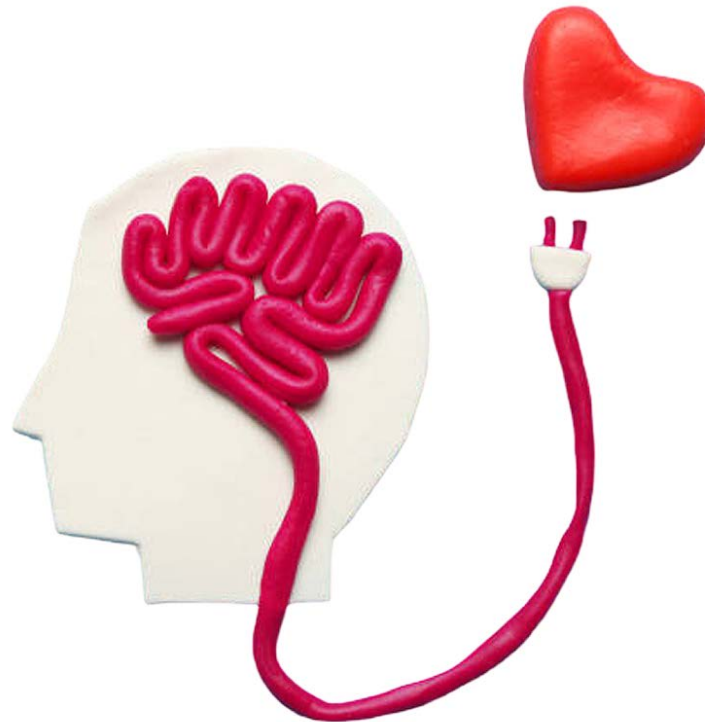
Contenidos de la educación emocional



El desarrollo de las competencias emocionales constituye el contenido básico de la educación emocional. Dentro de estas competencias están la conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencias sociales y las habilidades de vida para el bienestar.

Los fines de la educación emocional:

- Conocer las propias emociones
- Manejar las emociones
- Motivarse a sí mismo
- Reconocer las emociones de los demás
- Establecer relaciones



2. COMPETENCIAS EMOCIONALES

Las competencias emocionales deben entenderse como un tipo de competencias básicas para la vida, esenciales para el desarrollo integral de la personalidad. Son un complemento indispensable del desarrollo cognitivo sobre el cual se ha centrado la educación a lo largo del siglo XX. La educación emocional se propone optimizar el desarrollo humano; es decir, el desarrollo integral de la persona (desarrollo físico, intelectual, moral, social, emocional, etc. (Bisquerra y Pérez, 2012, p. 1).

Si bien existen diversas propuestas en relación a cuáles son las competencias emocionales y sus características fundamentales, destacamos el propuesto por el GROU (Grupo de Recerca en Orientación Psicopedagógica) de la Universidad de Barcelona. Ellos señalan que existen cinco competencias emocionales fundamentales:

- **Conciencia emocional:** Consiste en reconocer las emociones propias y de las demás personas.
- **Regulación emocional:** Implica responder adecuadamente a las emociones experimentadas.
- **Autonomía emocional:** Se refiere a la capacidad de que nos afecten demasiado de los estímulos externos, equilibrando sensibilidad e invulnerabilidad.
- **Competencia social:** Implica tener habilidades sociales que faciliten las relaciones interpersonales, ya que están relacionadas directamente con las emociones.
- **Habilidades de vida para el bienestar:** Consisten en un conjunto de habilidades, valores y actitudes que contribuyen al bienestar personal y social.



El desarrollo de competencias emocionales exige una práctica continuada. La automatización de respuestas emocionales apropiadas en las diversas circunstancias de la vida requiere un largo entrenamiento.

Tener buenas competencias emocionales, y en concreto una inteligencia emocional desarrollada, no garantiza que sean utilizadas para hacer el bien y no el mal. Hay que prevenir que las competencias emocionales sean utilizadas para propósitos explotadores o deshonestos.

Hay que prevenir que las competencias emocionales sean utilizadas para propósitos explotadores o deshonestos. Las habilidades socioemocionales constituyen un conjunto de competencias que facilitan las relaciones interpersonales y la convivencia.

3. INTELIGENCIA EMOCIONAL

Inteligencia emocional es un constructo que nos ayuda a entender de qué manera podemos influir de un modo adaptativo e inteligente tanto sobre nuestras emociones como en nuestra interpretación de los estados emocionales de los demás.

El modelo de Inteligencia Emocional de Mayer, Salovey y Caruso (2004) posee 4 características principales:

1. La habilidad para percibir las emociones propias y de los demás;
2. La habilidad para utilizar las emociones con el fin de facilitar la toma de decisiones.
3. La habilidad para conocer las emociones; y
4. La habilidad para regular las emociones propias y de los demás.

Los cinco parámetros básicos de la Inteligencia Emocional:

1. Autoconocimiento de las emociones propias.
2. Dirección de emociones.
3. Automotivación.
4. Reconocimiento de emociones en otros.
5. Manejo de relaciones



Componentes de la Inteligencia emocional

→ Conocer las propias emociones. La conciencia de uno mismo (el reconocer un sentimiento mientras ocurre) es la clave de la inteligencia emocional. Una mayor certidumbre con respecto a nuestras emociones es una buena guía para las elecciones vitales, desde casarse hasta optar entre un trabajo u otro.

→ **Manejar las emociones:** Se basa en la capacidad anterior. Las personas que saben serenarse y librarse de la ansiedad, irritación o melancolías excesivas se recuperan con mayor rapidez de los reveses de la vida.

→ **Automotivación:** Las personas que saben controlar la impulsividad y esperar para obtener su recompensa cumplen con sus objetivos y están conformes con sus logros.

→ **Empatía:** La capacidad para reconocer las emociones de los demás, saber qué quieren y qué necesitan es la habilidad fundamental para establecer relaciones sociales y vínculos personales.

→ **Manejar las relaciones:** Esto significa saber actuar de acuerdo con las emociones de los demás: determinan la capacidad de liderazgo y popularidad.

Numerosos autores han destacado que las habilidades para identificar, comprender y regular las emociones y la de los demás son esenciales para adaptarse a situaciones estresantes vitales (Adeyemo, 2008; Matthews, Zeidner y Roberts, 2002; Salovey, Bedell, Detweiler y Mayer, 1999).

La inteligencia emocional nos sirve para:

- a. Tomar conciencia de nuestras emociones.
- b. Comprender los sentimientos de los demás.
- c. Tolerar las presiones y frustraciones que soportamos en el trabajo.
- d. Acentuar nuestra capacidad de trabajar en equipo.
- e. Adoptar una actitud empática y social que nos brindará mayores posibilidades de desarrollo personal.
- f. Participar, deliberar y convivir con todos desde un ambiente armónico y de paz.

Cómo mejorar la inteligencia emocional

- a. Conectarte con tus emociones.
- b. Presta atención a tu cuerpo.
- c. Observa la manera en que tus emociones y tu comportamiento están conectados.
- d. Evita juzgar tus propias emociones.
- e. Observa la presencia de patrones en tu historial emocional.
- f. Practica tomar decisiones sobre cómo comportarte.
- g. Mejora tu nivel de empatía.
- h. Interpreta el lenguaje corporal de los demás.

4. ENTRENAMIENTO DE COMPETENCIAS EMOCIONALES

Según **Daniel Goleman**: «Los líderes que usan su eficacia emocional para inspirar confianza, compromiso y compasión tendrán mejores resultados. Esta habilidad de hacer aflorar lo mejor de las personas se traduce a los resultados financieros». Para entrenar las habilidades emocionales es importante tener en cuenta esto:

1. Consciencia emocional.
2. Expresar emociones.
3. Gestión emocional.
4. Empatía.



5. APRENDIZAJE EMOCIONAL

El aprendizaje emocional significa aprender a conocer y gestionar las emociones de manera más eficiente. Este aprendizaje aporta muchos beneficios a nivel mental y psicológico, pues influye positivamente en nuestro bienestar, mejora las relaciones interpersonales, favorece el desarrollo personal y nos empodera.

Las personas tenemos la capacidad universal de desarrollar distintos tipos de aprendizaje emocional. Por un lado, aprendizaje o condicionamiento asociativo a estímulos relevantes o incondicionados, como por ejemplo alimentos que nos hacen daño, situaciones traumáticas, etc., que ponen en movimiento reacciones emocionales de asco, de miedo u otras emociones básicas. Por este procedimiento, estímulos que anteriormente no provocaban reacción emocional (**estímulos neutros**), llegan a adquirir la propiedad de disparar dicha reacción.

Existe otro tipo de aprendizaje, el cognitivo. En este otro caso, nuestra reacción emocional se produce ante una situación en la que hemos introducido un sesgo, es decir, hemos interpretado de manera incorrecta, como puede ser un encuentro con otras personas, pero ante el que sin embargo reaccionamos sudando. Valoramos esta reacción como una amenaza pensando que los demás nos van a juzgar negativamente. Le damos cada vez mayor importancia, le prestamos cada vez más atención y magnificamos nuestra reacción, lo que desemboca en ansiedad. Cuando esta se mantiene en el tiempo puede llegar a producirse una fobia social asociada incluso a ataques de pánico.

6. ESTRÉS, SEGOS COGNITIVOS Y DEPRESIÓN

El estrés es un proceso que hace que nos activemos para enfrentarnos a determinadas situaciones que nos exigen utilizar más recursos de los habituales. Esto significa que nos cansaremos más pero que, una vez desaparezca el estímulo ante el cual reaccionamos, podremos descansar y recuperarnos.



Cuando la situación de estrés se prolonga en el tiempo, comenzamos a estar más tensos, nerviosos e irritables y si se mantiene, tendemos a aumentar los sesgos cognitivos, es decir, nuestra manera de interpretar las situaciones; y, como consecuencia, aparece la ansiedad, el agotamiento físico y mental y los primeros síntomas de lo que podría derivar en una depresión.

En estos casos es más fácil desarrollar problemas de aprendizaje cognitivo emocional, como pueden ser:

- Miedo irracional o temor a algunas reacciones emocionales, debido a una valoración cognitiva (interpretación) de amenaza, por la creencia errónea de que su salud puede correr peligro, cuando sólo está sufriendo la activación fisiológica propia de la ansiedad.
- Temor a la ansiedad en situaciones sociales por temor a que los demás se darán cuenta de la torpeza de sus actos.
- Elevada activación fisiológica que provoca rubor, sudor, temblor muscular de extremidades o temblor de voz, porque temen que los demás observen esta respuesta en ellos, les evalúen muy negativamente por no poder controlarla y les rechacen o incluso tenga consecuencias peores (por ejemplo, que les despidan del trabajo).

→ Problemas de concentración, cansancio físico, contracturas musculares, falta de motivación por el trabajo o cualquier otra actividad desempeñada, debido a que dedican la mayor parte del día a prestarle atención a su ansiedad, a sus miedos, y a preocuparse por lo que podría llegar a ocurrir si no se controlan, lo que a la larga aumenta los niveles de ansiedad.



→ Problema de insomnio primario asociado a un nuevo hábito, que consiste en repasar los problemas del día a la hora de dormir y anticipar otros problemas, lo que les activa y les impide conciliar el sueño.

Para aprender a controlar estas situaciones hay que tener herramientas y unas rutinas estrictas. Bien acudiendo a un profesional, bien evitando pensar al acostarnos constantemente en estas situaciones; relacionar las situaciones estresantes con lo que pasa en la realidad; pedir ayuda para saber gestionar mucho mejor estas situaciones; manejar la ansiedad de la manera más realista posible, poniendo en valor la realidad frente a lo que pensamos que es la realidad.

→ Problemas de concentración, cansancio físico, contracturas musculares, falta de motivación por el trabajo o cualquier otra actividad desempeñada, debido a que dedican la mayor parte del día a prestarle atención a su ansiedad, a sus miedos, y a preocuparse por lo que podría llegar a ocurrir si no se controlan, lo que a la larga aumenta los niveles de ansiedad.

→ Problema de insomnio primario asociado a un nuevo hábito, que consiste en repasar los problemas del día a la hora de dormir y anticipar otros problemas, lo que les activa y les impide conciliar el sueño.

Para aprender a controlar estas situaciones hay que tener herramientas y unas rutinas estrictas. Bien acudiendo a un profesional, bien evitando pensar al acostarnos constantemente en estas situaciones; relacionar las situaciones estresantes con lo que pasa en la realidad; pedir ayuda para saber gestionar mucho mejor estas situaciones; manejar la ansiedad de la manera más realista posible, poniendo en valor la realidad frente a lo que pensamos que es la realidad.

APLICATIVO 1 – MODULO 3

INTRUCCIONES:

Lea el siguiente caso y responda de acuerdo a lo consultado.

ACTIVIDAD

Usted es consultor senior, por lo que se dedica a hacer consultorías de gestión a empresas categoría A. Este mes lo ha contratado una empresa multinacional la cual tiene 4 gerentes que están en proceso de entrenamiento para tomar sus puestos en diversos países de Latinoamérica, desde la gerencia general de la empresa le han solicitado que trabaje con estas 4 personas en mejorar su liderazgo, para lograr este cometido usted dispondrá de un mes. En base a esto explique:

→ ¿Cómo es posible entrenar las competencias emocionales para convertir a estos jóvenes gerentes en líderes? Fundamente

DESARROLLO

APLICATIVO 2 – MODULO 3

INTRUCCIONES:

Lea con atención el siguiente caso y responda las preguntas asociadas

ACTIVIDAD

Samara ha empezado hacer un curso sobre educación emocional, pues siente que es algo completamente necesario para que futuramente ella sea mejor en el área laboral y principalmente para cuando sea una líder, ya que después de graduarse es una de sus metas y sabe que logrará. Con esto ha estudiado todos los contenidos de la educación emocional y ha buscado entender mejor los fines de esta. Y sabe que con inteligencia emocional por ejemplo puede tener diferencial. Relacionado con el caso anterior, responda:

1. ¿Cuáles son estos cinco contenidos de la educación emocional que Samara ha estudiado?

2. ¿Cuáles son los principales fines de la educación emocional conforme citado anteriormente?

3. ¿Qué es la inteligencia emocional? ¿Y cuáles son sus parámetros?

EVALUACIÓN MODULO 3

INTRUCCIONES:

Lea las siguientes preguntas y seleccione la respuesta correcta.

ACTIVIDAD

6. José Antonio es profesor de jóvenes de cuarto medio, los cuales entraran a realizar su práctica a una empresa de mantenimiento eléctrico. Esta práctica dará la posibilidad de contratar a 10 de los 25 jóvenes, por lo cual han designado a José para que apoye el entrenamiento de las competencias emocionales de los 25 jóvenes. En base a esto:

a. Entregue a lo menos 3 recomendaciones de como José puede mejorar las competencias emocionales de estos jóvenes con el fin de poder optar a esta opción de trabajo y su inmadurez no sea un problema.

7. Son competencias emocionales:

- a. Competencia emocional.
- b. Regulación emocional.
- c. Autonomía emocional.
- d. Competencia social.
- e. Habilidades de vida para el bienestar.
- f. Ninguna de las anteriores.
- g. Todas las anteriores.

8. Capacidad de que nos afecten demasiado de los estímulos externos, equilibrando sensibilidad e invulnerabilidad.

Esto refiere a:

- a. Competencia emocional.
- b. Habilidades de vida para el bienestar.
- c. Autonomía emocional.
- d. Competencia social.

4. Conjunto de habilidades, valores y actitudes que contribuyen al bienestar personal y social. Esto refiere a:

- a. Competencia emocional.
- b. Regulación emocional.
- c. Autonomía emocional.
- d. Competencia social.

5. Son parámetros de la inteligencia emocional

- a. Autoconocimiento de la emociones propias.
- b. Dirección de emociones.
- c. Motivación.
- d. Reconocimiento de emociones en otros.
- e. Manejo de relaciones.

Seleccione la respuesta correcta:

- I. Solo a, b, c, d, e.
- II. Sólo a, b, d, e.
- III. Todas las anteriores.
- IV. Ninguna de las anteriores.

UNIDAD 4: GESTIÓN EMOCIONAL

2. LA GESTIÓN EMOCIONAL

La gestión emocional es la capacidad de manejar las emociones en forma apropiada. Supone tomar consciencia de la relación entre cognición, el comportamiento y la emoción, tener buenas herramientas de afrontamiento, capacidad para generarse emociones agradables. Algunos conceptos esenciales de entender:

a. Expresión emocional adecuada:

La entendemos como la capacidad de expresar emociones de manera apropiada. Implica la destreza de entender que ese estado emocional interno, no corresponde con la expresión emocional externa. Tanto en uno mismo con los demás. Supondría el entendimiento del impacto que la propia expresión emocional y el comportamiento de uno/a mismo/a puedan tener en el resto.



b. Habilidades de afrontamiento:

Sería la habilidad de afrontar retos o situaciones de conflicto, con las emociones que esto genera. Por lo tanto, conlleva estrategias de autorregulación para gestionar la duración y la intensidad de dichos estados emocionales.

c. Capacidad para autogenerar emociones agradables

La entendemos como la capacidad de auto generarse, experimentando de manera consciente emociones agradables como: La alegría, el humor, el fluir, el amor, etc., buscando mejorar la calidad de vida y el bienestar, disfrutando plenamente de cada momento de vida

d. Gestión de emociones

Significa aceptar que las emociones, a menudo, deben ser reguladas. Por lo tanto, incluye la gestión de la tolerancia a la frustración, impulsividad, etc.

2. TÉCNICAS DE GESTIÓN EMOCIONAL

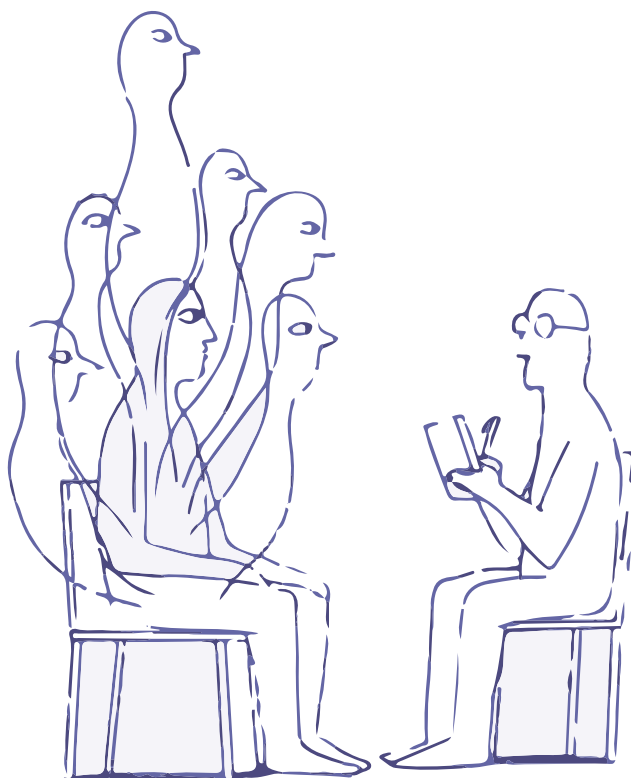
Los neuropsicólogos nos explican que las personas tenemos de media unos 6.000 pensamientos al día, de los cuales el 95% son los mismos que el día anterior y solo un poco menos que los de la semana pasada. Las Técnicas de Gestión Emocional nos facilitan mecanismos adecuados para canalizar la tensión cotidiana, las presiones y ese estrés que merma por completo nuestro potencial, así como la calma y la creatividad.

Saber aplicar en el día a día, adecuadas técnicas de gestión emocional es clave, para prevenir enfermedades como la depresión o el trastorno límite de personalidad. En este sentido, controlar el ovillo de nuestros pensamientos y emociones negativas es sinónimo de bienestar y salud. Veamos a continuación las 7 técnicas de gestión emocional que han demostrado ser más eficaces:

9. SITUACIONES QUE EVITAR, SITUACIONES QUE AFRONTAR

Queda claro que, no siempre, podemos controlar todo aquello que acontece en nuestras jornadas. Sin embargo, hay situaciones que sí están bajo nuestro control y que podríamos evitar para ganar en bienestar e integridad personal. Por ejemplo, si salir de casa con el tiempo justo va a hacer que vaya con más prisa y llegue de mal humor al trabajo, intentaré levantarme antes para ir con calma.

Asimismo, también, hay cosas y situaciones de las que debemos hacernos cargo y afrontarlas. Por ejemplo, conversaciones pendientes o difíciles con un compañero de trabajo o familiar.



10. DIRIGE TU ATENCIÓN A OTRO SITIO

Mi compañero de trabajo está haciendo más contratos que yo. Este tren va demasiado de prisa, seguro que tenemos un accidente. Todos estos pensamientos lo único que consiguen es poner más tensión, alimentar el miedo, incrementar nuestra baja autoestima y hacernos perder el control de nuestra realidad. Debemos aprender a desplazar, nuestra mirada, del entorno inmediato y su complejidad para dirigirla hacia nuestro interior.

Una vez estemos ahí durante un tiempo para atendernos, cuidarnos y escucharnos, todo volverá a tener equilibrio. Esta es otra de las técnicas de gestión emocional ,que debemos aprender a aplicar en el día a día.

3. MEJORA TU AUTOCONTROL SITUANDO TU MIRADA EN EL FUTURO INMEDIATO

No es otra cosa que pensar en el futuro más próximo “quiero sentirme bien, quiero conseguir esto, quiero que ocurra aquello otro y sentirme más válido, más seguro de mí mismo”. Al situar en el futuro inmediato objetivos fáciles, positivos y enriquecedores, hallarás mayor motivación en el presente.

4. NOTA MENTAL

No es otra cosa que cuando te suscite un problema lo guardes para solucionarlo más tarde cuando tengas más tranquilidad.



5. PREGUNTA CON RESPUESTA

No es otra cosa que gestionar los malos pensamientos, dándole solución a los problemas que pensamos o imaginamos. P. E: Ud. piensa que lo van a despedir, entonces ahora debe pensar en que hará si lo despiden.



6. LA MEDITACIÓN COMO FORMA DE RELAJAR CUERPO Y MENTE

La meditación es otra buena técnica de gestión emocional; no obstante, para dar frutos es una estrategia que requiere de la práctica frecuente.

La meditación es eficaz para regular los pensamientos intrusivos, reducir el estrés, mejorar la atención y canalizar la ansiedad del día a día.

7. HALLA TU VÍA DE ESCAPE, TU CANAL DE EXPRESIÓN

Hay quien encuentra su refugio y canal de expresión emocional mediante la escritura. Otros dibujan o pintan mándalas como técnicas de gestión emocional. Hay quien sale a correr, quien necesita abrazarse por el silencio o un entorno natural.

Las mejores técnicas de gestión emocional a veces no vienen en los libros. En ocasiones las encontramos por nuestra cuenta, lo hacemos en el momento menos pensado, al dar con esa actividad que nos permite armonizar con el mundo y con nosotros mismos. Es un espacio donde nos reencontramos para descubrir la raíz de nuestros problemas. Son palacios de paz y satisfacción donde nuestra valentía encuentra alimento.

3. MODELO DE GESTIÓN EMOCIONAL

Lo primero es distinguir que no estamos hablando de control emocional, sino que de gestión del mundo de los afectos. El control implica un dique de contención o la aplicación de mecanismos de defensa que neutralizan y amordazan la emoción. El control nos tiende a dejar paralizados, gastando la energía en detener “eso” que nos pasa.

5 momentos de la Gestión Emocional:

1. Detenerse para sentir la emoción
2. Poner nombre a la emoción
3. Identificar el mensaje positivo de la emoción
4. Dejar ir la carga de intensidad de la emoción
5. Reflexionar y decidir qué hacer

3. INTERVENCIÓN DE LAS EMOCIONES

A lo largo de este manual hemos visto como las emociones son importante para nuestro diario vivir, y que sin ellas no es posible producir ni ser eficientes en términos laborales, ahora para terminar revisaremos a grandes rasgos algunas técnicas orientadas al bienestar emocional. ¡Vamos!



a. Mindfulness

Mindfulness significa prestar atención de manera consciente a la experiencia del momento presente con interés, curiosidad y aceptación. Este tipo de ‘atención’ o ‘consciencia’ nos permite aprender a relacionarnos de forma directa con aquello que está ocurriendo en nuestra vida, en ‘el aquí y el ahora’.

Mindfulness se emplea para referirnos tanto a un constructo teórico, como a una práctica para desarrollar mindfulness -como es la meditación-, y a un proceso psicológico (estar consciente o atento ‘mindful’) que consiste en enfocar la atención en un objeto determinado (Germer, 2011). Dicho objeto suele ser, por lo general y en un primer momento, nuestra propia respiración. Una vez enfocada la atención en la respiración, se trata de observar nuestras sensaciones, sentimientos e ideas -en el momento presente, es decir, en el ‘aquí y ahora’-, sin juzgarlas, dejándolas pasar



Este tipo de técnicas están presentes en:

- b. Las Terapias de Reducción del Estrés (MBSR) de Kabat- Zinn.
- c. La Terapia Dialéctico Comportamental (DBT)). Marsha Lyneham.
- d. La Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) de Hayes, Strosal y Wilson.
- e. La Mindfullnes Cognitive Therapy (MBTC) de Segal, Williams y Teasdale.
- f. La Terapia Breve Relacional (BRT) de orientación dinámica.

En general mindfulness es un tipo de entrenamiento que permite a las personas practicar en esas habilidades mindfulness. El procedimiento más utilizado incluye elementos cognitivos (meditación) junto con determinados tipos de relajación, o ejercicios centrados en sensaciones corporales. Recuerda, en gran medida, al entrenamiento en relajación progresiva, aunque también al entrenamiento autógeno (procedimiento de autohipnosis) y a la hipnosis en sí.

Jon Kabat-Zinn (1994) ha desarrollado y puesto en marcha un programa en el que se entrena a las personas en la adquisición de las habilidades relativas al mindfulness.

Fuente: Mindfullnes Miguel Ángel Vallejos Pareja.

b. Terapias corporales

La psicoterapia corporal es una rama de la psicoterapia que nace con el trabajo de Wilhelm Reich y que ayuda a la persona a integrar aspectos profundos de su vida que la han tenido atrapada en enojo, tristeza, miedo u otras tantas emociones. Además de lo anterior, la terapia corporal reconoce que todo lo que le pasa a la persona, le pasa en su cuerpo, y esto afecta su bienestar y su manera de relacionarse con los demás.



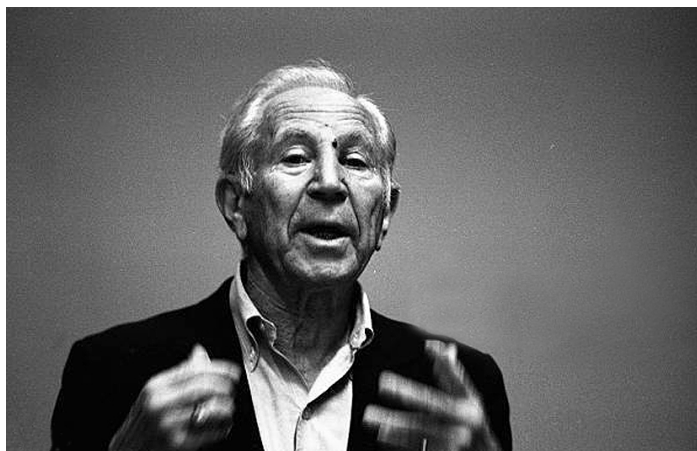
3. La Vegetoterapia Caracteroanalítica.

Es una psicoterapia corporal profunda, que interviene sobre el Sistema Nervioso Vegetativo – Neuromuscular mediante el Análisis del Carácter, desde una visión biopsicosocial, ecológica e integradora de la salud.

Se trabaja con el cuerpo, la mente y las emociones. Intenta reconstruir de manera funcional el desarrollo psicoafectivo del individuo, reactivando todo lo que le pudo condicionar en su crecimiento. Trata de recuperar el equilibrio entre el sistema Neurovegetativo simpático y el parasimpático, junto con la flexibilización del Carácter, interviniendo de forma ordenada sobre las tensiones musculares crónicas de los segmentos y estratos de la coraza que bloquean la energía vital.

4. Análisis Bioenergético de Lowen

Lowen opinaba que la psicopatología se deriva de conflictos entre las predisposiciones innatas del ser humano y su necesidad de adaptarse a la sociedad. Es el estudio de la personalidad a partir del análisis de los procesos energéticos del organismo humano. En particular, Lowen propuso que de forma natural la energía está anclada en dos polos -la cabeza y los genitales- y fluye libremente entre ambos; las alteraciones en este flujo provocan trastornos.



5. Focusing

Consiste en brindar una atención sutil y aceptante al cuerpo, atendiendo a lo que está ocurriendo, desde una sensación corporal global, para así reconocer y cambiar la forma en que enfocamos los distintos problemas de nuestra vida.

Focusing o terapia de enfoque es una psicoterapia corporal humanista, creada por el filósofo y psicólogo norteamericano Eugene T. Gendlin, que se enmarca en el modelo experiencial y la filosofía de lo implícito.

El proceso de Focusing no persigue explicar los sentimientos desde lo racional, sino que invita a la persona a experimentar vivencialmente lo que le sucede para sanar sus emociones. Es un proceso ascendente, orientado desde el cuerpo hacia la autoconciencia, para provocar un cambio sentido en la experiencia

La técnica se compone de seis pasos o movimientos que forman un proceso continuo, sin interrupciones:

Estos seis pasos son:

1. Despejar un espacio.
2. Formar la sensación sentida.
3. Encontrar un asidero.
4. Resonar.
5. Preguntar.
6. Recibir.

f. Yoga

Es una práctica que conecta el cuerpo, la respiración y la mente. Esta práctica utiliza posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación para mejorar la salud general. El yoga se desarrolló como una práctica espiritual hace miles de años.

g. Risoterapia

Estrategia o técnica psicoterapéutica tendente a producir beneficios mentales y emocionales por medio de la risa.

h. Arteterapia

Es una forma de psicoterapia que utiliza las artes plásticas como medio de recuperar o mejorar la salud mental y el bienestar emocional y social.

i. DMT: Danza Movimiento Terapia.

Es el uso psicoterapéutico del movimiento dentro de un proceso que persigue la integración psicofísica (cuerpo-mente) del individuo.

j. Terapeuta transpersonal

Su objetivo es desarrollar todo nuestro potencial a través del desarrollo de la autoconciencia, comprendiendo y reforzando el nivel de identidad personal de cada uno y llevarlo hasta el reconocimiento de la identidad profunda y esencial.

k. Psicoterapia emocional de grupo

Es un tipo de tratamiento en el que el psicoterapeuta reúne en una misma sesión a un grupo pequeño de personas con problemas emocionales (normalmente, similares) para propiciar que cada uno vaya comentando sus preocupaciones o trastornos y se ayuden unos a otros, bajo su dirección profesional.

APLICATIVO 1 – M4

INTRUCCIONES:

Lea el siguiente caso y responda de acuerdo a lo consultado.

ACTIVIDAD

Sandra es la ejecutiva del departamento de finanzas de una empresa que tiene aprox 30 trabajadores. Ella es muy eficiente el trabajo que realiza, pero su carácter es complicado, y ella lo sabe, Sebastián, su jefe le solicita que por favor cambie su conducta porque ha tenido en el último mes conflicto con a lo menos 5 trabajadores. Sandra preocupada porque no quiere perder su trabajo se dirige a usted a pedir ayuda de que puede hacer para gestionar sus emociones. En base a esto:

- Explique que técnicas de gestión emocional podría utilizar Sandra de manera de mejorar su comportamiento a nivel laboral.

DESARROLLO

EVALUACIÓN

INTRUCCIONES:

Lea las siguientes preguntas y seleccione la respuesta correcta.

ACTIVIDAD

1. Capacidad de manejar las emociones en forma apropiada. Esta definición corresponde a:

- a. Autocuidado.
- b. Inteligencia emocional.
- c. Gestión emocional.

2. Pamela es ejecutiva de ventas y trabaja junto a Verónica quien rara vez va a la oficina y cada vez que va hace ventas por montos elevados. Pamela enojada dice “yo paso todos los días acá más de 8 horas y vendo menos que ella”. Para esta situación que tipo de técnicas de gestión emocional aplicaría:

- a. Situaciones que evitar, situaciones que afrontar.
- b. Dirige tu atención a otro sitio.
- c. Nota Mental.
- d. Hallar tu vía de escape, tu canal de expresión.

3. Andrea anda estresada porque en los últimos meses ha tenido un aumento de casos que ha hecho que tenga que trabajar a sobre hora. Como una manera de compensar este estrés una amiga la invita a clases de mindfulness, va por 3 semanas y le da las gracias a su amiga señalado que ya está lista para seguir su vida normal.

¿Es correcto que pudo ser efectivo la terapia a Andrea?

- a. No porque las terapias de meditación deben ser frecuentes.
- b. Si porque las terapias de meditación son focalizadas al problema.
- c. Dependerá de la actitud de Andre.

4. No son parte del modelo de gestión emocional:

- a. Detenerse para sentir la emoción.
- b. Poner nombre a la emoción.
- c. Identificar el mensaje negativo de la emoción.
- d. Dejar ir la carga de intensidad de la emoción.
- e. Reflexionar y decidir qué hacer.

5. Mindfulness forma parte de diversas terapias.

Cuál de las siguientes NO es parte mindfulness:

- a. Terapias de Reducción del Estrés.
- b. Terapia Dialéctico Comportamental (DBT)).
- c. Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT).
- d. Terapia de psicoanálisis.
- e. Mindfulness Cognitive Therapy (MBCT).

6. Estrategia o técnica psicoterapéutica tendente a producir beneficios mentales y emocionales por medio de la risa. Esto corresponde a:

- a. Arteterapia.
- b. Alegretarapia.
- c. Mindfulness.
- d. Risoterapia.

Evaluación Final

EVALUACIÓN FINAL

1. ANTECEDENTES OTEC:

- a. Otec: **BDT Consultores**.
- b. Tutor de curso: **Franco Zuñiga**.
- c. Fono: **2 2428645**
- d. Email A: **contacto@bdtconsultores.cl**

2. ANTECEDENTES DEL PARTICIPANTE:

- a. Nombre: _____
- b. Rut: _____
- c. Cargo: _____
- d. Fecha: _____

3. INSTRUCCIONES GENERALES:

La prueba final se compone de preguntas de desarrollo y resolución de casos o problemas, de la materia tratada en este curso. Se le pide redactar sus respuestas aplicando lo aprendido durante el curso.

- Esta prueba tiene un tiempo estimado de: 90 minutos

4. PAUTA DE CALIFICACIÓN:

- a) Puntaje total: 70 puntos
- b) Puntaje por ítem:
 - o Casos de desarrollo: 15 puntos cada uno
 - o Alternativas: 05 cada alternativa
- c) Puntaje mínimo de aprobación: 40 puntos
- d) Norma: escala de 1,0 a 7,0 siendo 4,0 la nota de aprobación mínima

ACTIVIDAD

1. Patricia es kinesióloga que cuando era joven gustaba de leer mucho, ahora el exceso de trabajo, la familia y estudios de perfeccionamiento la han hecho alejarse de su práctica de lectura. Su amiga la ha visto tan estresada que decide ir en busca de un libro y regalárselo pensando en que esto le ayudara a estar mejor. Lo hecho por su amiga corresponde a un método de autocuidado de tipo:

a. Psicológico.

b. Intelectual.

c. Físico.

2. Patricia estaba en una cena laboral cuando uno de sus jefes le dice de broma que esta gorda y ese traje le hace parecer fruta de estación. Patricia se pone a llorar fuertemente, y no hay forma de calmarla, al punto que se siente ahogada. En base a esta situación señale las dimensiones de las emociones.

3. Cuando te conectas con tus valores con quien eres en tu interior corresponde a un qué tipo de autocuidado.

- a. Emocional.
- b. Psicológico.
- c. Espiritual.
- d. Social.

4. Cecilia comúnmente come comida rápida debido a que trabaja en un banco y su hora de colación es muy acotada, y además el banco le regala vales para líneas de comida rápida y para otras saludables pero que quedan más a tras mano de su trabajo. Cansada de esta alimentación, y calculando bien sus tiempos decide que irá a comer al restaurant vegetariano que está 2 cuadras más lejos que el patio de comida. Esta conducta de Cecilia se describe como:

- a. Autocuidado emocional.
- b. Autocuidado físico.
- c. Autocuidado social.

5. Lorens pintaba cuadros cuando era niña y unos que otro mientras fue creciendo, pero que por los afanes diarios no pudo volver a realizar, entre crianza de sus hijos, ser ama de casa, luego un divorcio y ahora un trabajo a lejano a su casa donde se desempeña como cajera de supermercado, le limita aún más su tiempo. Un día estando en su trabajo se desmaya, todo producto de su cansancio, luego de ser llevada a médico le dicen que debe hacer algo para distraerse porque si no enfermera, su amiga, le regala una suscripción a un curso de pinturas donde compartirá técnicas con otros pintores a nivel mundial. Este caso representa una situación de:

- a. Autocuidado grupal.
- b. Autocuidado social.
- c. Autocuidado espiritual.

6. Catalina está en su oficina cuando llega Juan Carlos y la comienza a increpar porque no terminó el informe de ventas. Catalina de manera serena, sin irritarse le responde que en 2 horas estará listo el informe. Este ejemplo corresponde a:

- a. Empatía.
- b. Manejar las emociones.
- c. Automotivación.
- d. Manejar las relaciones.

7. Uso psicoterapéutico del movimiento dentro de un proceso que persigue a integración psicofísica (cuerpo-mente) del individuo, esto corresponde a:

- a. Corpórea terapia.
- b. DMT.
- c. Arteterapia.
- d. Psicoterapia emocional de grupo.

8. Juan trabaja de conductor de buses para la zona norte del país, este año han despedido a más de 15 colegas, y todos los días piensa que lo llamarán a la oficina y lo despedirán. ¿Qué técnica de gestión emocional sería la más adecuada para tomar Juan? Fundamente porque

- a. Nota mental.
- b. Pregunta con respuesta.
- c. Mejora tu autocontrol situando tu mirada en el futuro inmediato.
- d. Situaciones que evitar, situaciones que afrontar.

9. Paula y Camila nunca se han hablado pese a llevar más de 1 año trabajando, ambas justifican su actuar diciendo que simplemente no tienen afinidad para conversar. Pero este mes se ha producido un problema con los informes de un cliente importante de la empresa, por lo que desde gerencia se ha instruido que lo solucionen el problema entre ambas, han pasado más de 5 días de esa instrucción y ninguna de las 2 se ha acercado a conversar para avanzar con la solución del cliente. ¿Qué técnica de gestión emocional sería la más adecuada para tomar? Fundamente porque

a. Nota mental.

b. Pregunta con respuesta.

c. Mejora tu autocontrol situando tu mirada en el futuro inmediato.

d. Situaciones que evitar, situaciones que afrontar.

Revisemos un glosario de emociones positivas y negativas

EMOCIÓN	DEFINICIÓN	PARA QUÉ SIRVE	SITUACIONES	EMOCIÓN CONTRARIA
ALEGRÍA	Sentirse contento y de buen humor. Apetece sonreír y reírse. Puede ser momentánea.	Para saber que las cosas van bien, para celebrar con otros.	Cuando conseguimos lo que queríamos, cuando celebramos, cuando la gente que quiero es feliz.	Tristeza, melancolía, dolor, pena, desánimo.
AMISTAD	Compartir tiempo y gustos con otra persona a la que queremos y deseamos el bien.	Para crecer como persona y estar acompañado. Para disfrutar el doble.	Pasar tiempo con gente que quiero y que me quiere, contar secretos, jugar, reír, llorar juntos.	Envidia, enfado, soledad, celos, dependencia.
AMOR	Cariño o afecto por otra persona. También el apego que sentimos por un objeto o actividad.	Para salir de nosotros mismos y cuidar a otras personas. Para ver la vida otros ojos y disfrutar el doble.	Pasar tiempo con la familia y los amigos. Practicar un deporte que nos gusta, leer un libro, jugar y realizar actividades que nos hacen sentir bien.	Odio, celos, envidia, dependencia.
FELICIDAD	Alegría inmensa, desbordante, todo parece bonito y bueno. Es más duradera que la alegría.	Para vivir con esperanza e ilusión.	Cuando queremos y nos sentimos queridos, en casa con la familia, cuando hacemos lo que nos gusta.	Enfado, ira, tristeza, pena, dolor.

EMOCIÓN	DEFINICIÓN	PARA QUÉ SIRVE	SITUACIONES	EMOCIÓN CONTRARIA
SERENIDAD	Estar tranquilo, sosegado, calmado, con paz.	Para no perder los nervios, para disfrutar más el momento presente, para recordar buenos momentos.	Cuando estamos tranquilos, sin prisa, cuando hemos acabado todo lo que teníamos que hacer, cuando descansamos.	Preocupación, furia, ira, angustia, intranquilidad.

Emociones negativas

EMOCIÓN	DEFINICIÓN	PARA QUÉ SIRVE	SITUACIONES	EMOCIÓN CONTRARIA
ANGUSTIA	Pena, agobio y miedo ante algo que nos parece insoportable.	Para detectar los peligros reales.	En situaciones de estrés, donde tenemos demasiado trabajo o responsabilidad.	«No puedo con todo».
ENVIDIA	Sentimiento de desigualdad cuando nos comparamos con otros y queremos lo que ellos tienen.	Distinguir lo nuestro de lo de otros, aprender a valorar lo propio, alegrarse por el bien ajeno.	El otro tiene más juguetes o es más alto o parece que le hacen más caso que a mí.	«Soy incapaz de alegrarme de lo bueno que le pasa a otro».
ODIO	Fuerte rechazo y antipatía ante una persona o cosa.	Para conocer lo que no nos gusta o nos hace daño.	Ante algo que no nos gusta o nos irrita.	«No le soporto, no puedo verle».
PREOCUPACIÓN	Inquietud y desasosiego, normalmente ante lo malo que nos imaginamos que puede pasar.	Para reconocer las cosas que nos importan.	Cuando hay cosas importantes que pueden salir mal, cuando alguien está enfermo o sufriendo, cuando perdemos la paz.	«No dejo de pensar en mis problemas».

Anexo 1. Hábitos saludables en el trabajo

La OMS define un entorno de trabajo saludable como aquel en el que los trabajadores y directivos colaboran en utilizar un proceso de mejora continua para proteger y promover la salud, seguridad y bienestar de los trabajadores y la sustentabilidad del espacio de trabajo (p, 15), por otra parte la ley 1616 de 2013, en el artículo 9° Promoción de la salud mental y prevención del trastorno mental en el ámbito laboral, afirma que las Administradoras de Riesgos Laborales dentro de las actividades de promoción y prevención en salud deberán generar estrategias, programas, acciones o servicios de promoción de la salud mental y prevención del trastorno mental, y deberán garantizar que sus empresas afiliadas incluyan dentro de su sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo, el monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo psicosocial en el trabajo para proteger, mejorar y recuperar la salud mental de los trabajadores (p, 5).

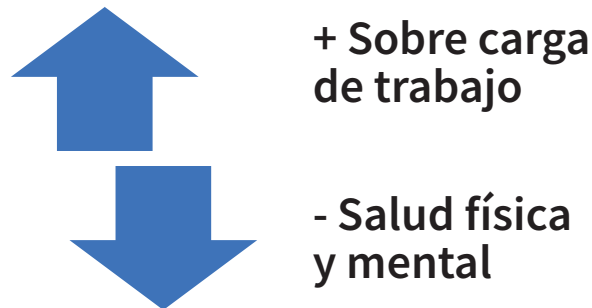
El concepto de bienestar se relaciona con la calidad de vida laboral, que busca trascender en el desarrollo humano integral en la organización, debido a la preocupación en torno a la naturaleza poco recompensante del trabajo y una creciente insatisfacción con el empleo. Una de las maneras de medir el bienestar es el grado de satisfacción en el trabajo, según Berg (citado por Hernández et al., 2003) se relaciona con tres factores:

- Características específicas del trabajo (autonomía, variedad de tarea, trabajo significativo, posibilidad de usar conocimientos o habilidades),
- Prácticas de alto rendimiento en el trabajo (trabajo en equipo, grupos de solución de problemas, entrenamiento, sistemas de comunicación horizontales y verticales) y
- Factores que afectan el entorno de trabajo de las personas (buenas relaciones con la gerencia, seguridad en el empleo, toma de decisiones);

Se hace entonces necesario hablar de categorías como: Sobrecarga laboral, síndrome de Burnout, engagement, conceptos relacionados con el bienestar laboral, reconociendo que dentro de él existen otros fenómenos a tener en cuenta:

- La sobrecarga laboral es aquella donde el trabajador se expone a altos niveles de estrés debido al exceso de trabajo, y siente como poco a poco se ve afectado en su salud física y mental. Según la investigación de Blanch, Crespo y Sahagún (2012), “Sobrecarga de trabajo, tiempo asistencia y bienestar psicosocial en la medicina mercantilizada”, la sobrecarga de trabajo (work overload) consiste en un estado (ocasional o crónico) de saturación y de exceso de tarea, asociado a una percepción de falta de tiempo para acabarla o para hacerla bien, que conlleva cierta conciencia de mala praxis profesional. Esta intensificación objetiva del trabajo imprime en la actividad laboral signos de presión, rapidez, prisa, urgencia y percepción de desbordamiento y de riesgo de colapso.

La relación sería:

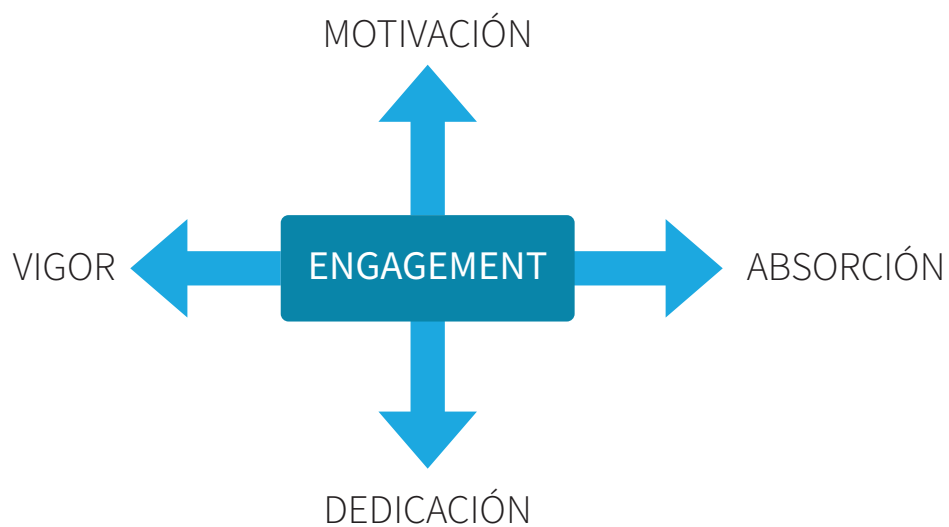


✓ En cuanto al Síndrome de Burnout, la primera definición del término se presentó en la década de los sesenta, en un estudio realizado por Freudenberger en 1974, donde toma la definición literal del diccionario explicándolo como “fallar, agotarse, o llegar a desgastarse debido a un exceso de fuerza, demandas excesivas de energías o de recursos”; de esta forma incorpora un término coloquial al lenguaje científico (Gil Monte, 2003).



✓ El Engagement lo definen Shaufeli, Salanova, González-Roma & Bakker, (2002) como un constructo motivacional positivo, relacionado con el trabajo que está caracterizado por vigor, dedicación y absorción. El “vigor” se representa por altos niveles de energía en el trabajo, de persistencia, de fuerte deseo de esforzarse en el mismo. La “dedicación” se manifiesta por altos niveles de significado del trabajo, de entusiasmo, inspiración, orgullo y reto. La dedicación va más allá, en términos cualitativos y cuantitativos, de la mera identificación. Finalmente, la “absorción” se caracteriza por la concentración y satisfacción al realizar el trabajo:

✓ El Engagement lo definen Shaufeli, Salanova, González-Roma & Bakker, (2002) como un constructo motivacional positivo, relacionado con el trabajo que está caracterizado por vigor, dedicación y absorción. El “vigor” se representa por altos niveles de energía en el trabajo, de persistencia, de fuerte deseo de esforzarse en el mismo. La “dedicación” se manifiesta por altos niveles de significado del trabajo, de entusiasmo, inspiración, orgullo y reto. La dedicación va más allá, en términos cualitativos y cuantitativos, de la mera identificación. Finalmente, la “absorción” se caracteriza por la concentración y satisfacción al realizar el trabajo:



Marsollier (2011), habla de cómo el bienestar laboral puede ser trabajado y aún más puede llegar a ser potencializado bajo las doctrinas de la psicología positiva y las estrategias de afrontamiento adecuadas para sobreponerse a las dificultades que se presentan diariamente en la labor. Los sujetos se enfrentan diariamente en el mundo del trabajo a diversas situaciones que resultan estresantes y que exigen de ellos pensar y actuar con rapidez para resolverlas. Estos pensamientos y actos concretos que los trabajadores realizan para lograr adaptarse a las situaciones conflictivas son las denominadas estrategias de afrontamiento, las cuales serán generales o específicas, según lo amerite la situación. Si bien existe un estilo de afrontamiento básico, los sujetos construyen mediante el contacto con el mundo que los rodea, estrategias de afrontamiento más complejas (Fernández-Abascal, 1997).

Por otra parte encontramos que Aguirre, Vauro, Labarthe (2015), dicen que el bienestar laboral genera satisfacción en la vida personal, bajo nivel de estrés, y adherencia a las organizaciones y ponen como referente que el estrés no es solo un factor que atenta contra el bienestar laboral, sino que es un factor clave en la descomposición de la vida personal y social de los individuos, ya que gran parte de los aportes que se dan a que este estrés se produzca vienen de la falta de estabilidad laboral, la presión excesiva por parte de los empleadores y la atmósfera laboral que puede llegar a ser determinante a la hora de evidenciar la falta del bienestar.

Fuente: <https://revistas.udea.edu.co/index.php/Psyconex/article/view/328547/20785360>

Es así que el entorno laboral va a ser el conjunto de cualidades, atributos o propiedades relativamente permanentes de un ambiente de trabajo concreto que son percibidas, sentidas o experimentadas por las personas que componen la organización empresarial y que influyen sobre su conducta, la satisfacción y la productividad. Está relacionado con el «saber hacer» del directivo, con los comportamientos de las personas, con su manera de trabajar y de relacionarse, con su interacción con la empresa, con las máquinas que se utilizan y con la propia actividad de cada uno.

Para que exista un entorno laboral saludable, éste debe tener las siguientes características:

✓ promover la participación de los empleadores, trabajadores y otros actores sociales interesados en la realización de acciones conjuntas para controlar.

✓ mejorar y mantener la salud y el bienestar de los trabajadores;

✓ la realización de procesos orientados a lograr el empoderamiento de empleados y empleadores.

Un ambiente laboral saludable asegura la salud de los trabajadores y mejora las condiciones de la productividad, por lo tanto, la calidad de vida de toda la población.

Fuente: Fuente: Promoción de la salud y un entorno laboral saludable.
<https://www.scielo.br/j/rlae/a/Htfc5SpcDQPw8LSsSGsKdCs/?lang=es&stop=next&format=html>

Anexo 2. Higiene del sueño

La higiene del sueño es la práctica que consiste en seguir ciertas recomendaciones que permiten asegurar un sueño más descansado y efectivo que promueva el estado de alerta diurno y ayude a evitar ciertos trastornos del sueño como el insomnio, parasomnia (movimientos anormales a la hora de dormir) y alteraciones varias.

Los efectos negativos de una mala higiene del sueño son bastante grandes, pero muchas personas no le dan la importancia que corresponde.

¿Qué ocurre en nuestro organismo cuando no dormimos lo suficiente?

Principalmente la falta de sueño debilita el sistema inmune, lo cual se puede traducir en diversas enfermedades, ya que al bajar las defensas nuestro cuerpo está expuesto a contraer diversas infecciones.

Según diversos estudios, no dormir lo suficiente se asocia significativamente con la diabetes, hipertensión, las enfermedades de corazón y la obesidad. Los empleados por turnos que duermen poco a la hora equivocada del día, pueden aumentar su riesgo de padecer diabetes y obesidad, puesto que una persona adulta debiese dormir 8 horas diarias para poder funcionar bien durante el día.

Un estudio realizado por la Universidad de California en Berkeley, confirmó que una noche sin buen dormir puede reducir la capacidad de asimilar conocimientos en casi un 40%, ya que las regiones cerebrales implicadas en el almacenaje no funcionan de forma correcta durante la falta de sueño.

Consejos prácticos para lograr una adecuada higiene del sueño

✓ **Levantarse todos los días a la misma hora:** La idea es educar el sueño, ya que un desbarajuste produce efectos negativos en nuestro rendimiento diario.

✓ **Evitar tomar sustancias excitantes a partir de media tarde:** No consumir café, bebidas azucaradas, tabaco y cacao. Estos pueden influir en el sueño o hacer que despiertes antes.

✓ **Quédate en la cama sólo lo necesario:** Es aconsejable no permanecer más de 8 horas en la cama. Muchas veces dormir de más, produce una sensación de fatiga que no permite realizar la rutina con normalidad.

✓ **Evitar el sedentarismo:** Realizar ejercicios hace que liberemos toxinas, descargando así las tensiones. Es recomendable practicar hacerlo al menos un par de horas antes de dormir.

✓ **Tomar siestas cortas:** Siestas de unos minutos pueden ser beneficiosas, pero una siesta de más de 30 minutos puede hacer que por la noche nos cueste conciliar el sueño.

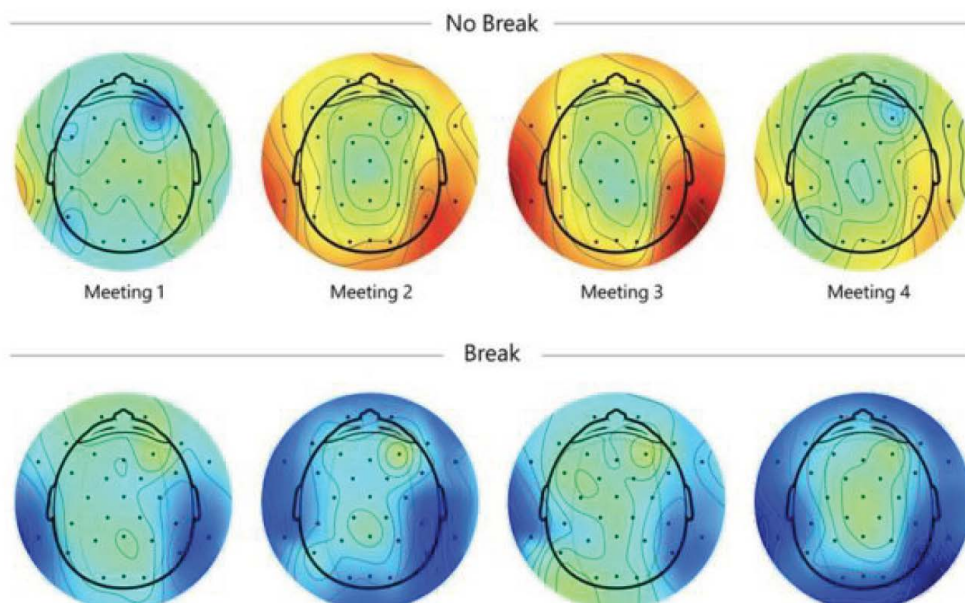
- ✓ **Propiciar un ambiente adecuado:** para eso se debe evitar la luz excesiva y ruidos altos, manteniendo también una temperatura adecuada.
- ✓ **Dentro de lo posible mantener un ritual antes de dormir:** Tomar un baño antes, poner música relajante y dejar todo listo para el día siguiente para que así no existan preocupaciones que impidan el correcto descanso.
- ✓ **Mantener los problemas lejos de la cama:** Anotar en un cuaderno las tareas o temas pendientes para poder acostarse tranquilos y no estar con pensamientos que no te dejen tranquilos.
- ✓ **Apagar aparatos tecnológicos temprano:** Los estímulos de los aparatos tecnológicos ya sea computador, celular, Tablet, etc., no permiten que el cerebro logre descansar con facilidad. Se recomienda apagar estos elementos a las 21 horas aproximadamente.
- ✓ **Evitar tener televisión en el dormitorio:** Esto ayudará a ir bajando la intensidad de la luz y los estímulos y poder lograr una tranquilidad que nos prepare para el sueño.
- ✓ **Evitar cenas abundantes y excesivamente condimentadas:** dormir con el estómago pesado, hace que se provoque un constante malestar que no deja descansar. Esto también sucede con los condimentos, los cuales tienen un efecto estimulante que provoca un mal sueño.
- ✓ **En caso de despertar a medianoche no permanecer en la cama:** Es preferible levantarse y volver cuando nuevamente se tenga sueño, ya que quedarse acostado puede producir un nerviosismo mayor al no lograr conciliar el sueño.
- ✓ **Levantarse de la cama en cuanto despierte en la mañana:** Es aconsejable no quedarse leyendo o tomando desayuno en la cama, ya que esto provoca la sensación de necesitar descansar más y se genere más cansancio. No se quede leyendo el diario ni tome desayuno en cama.
- ✓ En el caso de existir algún trastorno del sueño, es necesario buscar ayuda médica para así poder descartar que o se relacione a alguna otra patología, principalmente al estrés.
- ✓ Es sumamente importante hacer de las horas de sueño una prioridad para así poder lograr una vida saludable en todo sentido y poder rendir adecuadamente en todas las actividades diarias. Estos aspectos prácticos muchas veces son ignorados, pero son parte fundamental en el cuidado de nuestro organismo.

Anexos 3. Pausas deliberadas

Janice Marturano, Directora del Institute for Mindful Leadership, relaciona estas pausas deliberadas con la capacidad de mantener enfocada la atención, ser más efectivo en la conexión con las personas y la conducción de los cambios, la claridad para tomar perspectiva y la capacidad de generar ideas y soluciones creativas. Estas características son cualidades que se originan en la mente y en el corazón y que se pueden cultivar y fortalecer con entrenamiento.

Hacer una pausa consciente es interrumpir las reacciones automáticas a los eventos de la vida y las historias que fluyen de esas reacciones. Hacer una pausa permite que tu mente se tome un descanso, para que puedas estar con la vida tal como es en lugar de como te gustaría que fuera. La pausa también es parte de un ciclo más amplio de trabajo y renovación, un flujo rítmico de la vida. Pausar no es solo una buena idea. Es un nutriente necesario como el aire o el agua. Por último, hacer una pausa a propósito, la Pausa de liderazgo, crea espacio para aprender y liderar.

Los descansos entre reuniones reducen la acumulación de estrés.



Adaptabilidad: Flexibilidad para afrontar los cambios.

Amígdala cerebral: Estructura cerebral ubicada en el Sistema Límbico, ligada a los procesos del aprendizaje y la memoria desde la perspectiva emocional. Es un conjunto de núcleos de neuronas localizadas en la profundidad de los lóbulos temporales de los vertebrados complejos, incluidos los humanos. La amígdala forma parte del sistema límbico, y su papel principal es el procesamiento y almacenamiento de reacciones emocionales.

Antisocial: Que es contrario a la sociedad o perjudicial para ella / Se aplica a la persona que es contraria a la igualdad o al orden social establecido.

Ansiedad: Preocupación o inquietud causadas por la inseguridad o el temor, que puede llevar a la angustia / Estado de intensa excitación y nerviosismo.

Autocontrol: Capacidad de control sobre sí mismo.

Autoestima: Valoración de uno mismo.

Autocontrol: Capacidad para controlar las emociones.

Cerebro: El cerebro humano es el centro del sistema nervioso humano siendo un órgano muy complejo. El cerebro controla y regula las acciones y reacciones del cuerpo. Recibe continuamente información sensorial, rápidamente analiza estos datos y luego responde, controlando las acciones y funciones corporales. El tronco encefálico controla la respiración, el ritmo cardíaco, y otros procesos autónomos. El neocórtex es el centro del pensamiento de orden superior, del aprendizaje y de la memoria. El cerebelo es responsable del equilibrio corporal, coordinando la postura y el movimiento.

Cerebro emocional: El sistema límbico, también llamado cerebro medio, o cerebro emocional, es la porción del cerebro situada inmediatamente debajo de la corteza cerebral, y que comprende centros importantes como el tálamo, hipotálamo, el hipocampo, la amígdala cerebral. Estos centros ya funcionan en los mamíferos, siendo el asiento de movimientos emocionales como el temor o la agresión. En el ser humano, estos son los centros de la afectividad, es aquí donde se procesan las distintas emociones y el hombre experimenta penas, angustias y alegrías intensas.

Cerebro racional: Por encima del bulbo raquídeo y del sistema límbico la naturaleza puso el neocórtex, el cerebro racional, a los instintos, impulsos y emociones se añadió de esta forma la capacidad de pensar de forma abstracta y más allá de la inmediatez del momento presente, de comprender las relaciones globales existentes, y de desarrollar un yo consciente y una compleja vida emocional. Hoy en día la corteza cerebral, la nueva y más importante zona del cerebro humano, recubre y engloba las más viejas y primitivas. Esas regiones no han sido eliminadas, sino que permanecen debajo, sin ostentar ya el control indisputado del cuerpo, pero aún activas. La corteza cerebral no solamente ésta es el área más accesible del cerebro: sino que es también la más distintivamente humana. La mayor parte de nuestro pensar o planificar, y del lenguaje, imaginación, creatividad y capacidad de abstracción, proviene de esta región cerebral.

Coeficiente intelectual: El coeficiente intelectual, también conocido como cociente intelectual, es un número que resulta de la realización de un test estandarizado para medir las habilidades cognitivas de una persona en relación con su grupo de edad. Este resultado se abrevia como CI o IQ, por el concepto inglés de intelligencequotient. Como estándar, se considera que el CI medio en un grupo de edad es 100.

Esto quiere decir que una persona con un CI de 110 está por encima de la media entre las personas de su edad. Lo más normal es que la desviación estándar de los resultados sea de 15 o 16 puntos, ya que las pruebas se diseñan de tal forma que la distribución de los resultados sea aproximadamente una distribución normal. Se considera como superdotados a aquellos que se encuentran por encima del 98% de la población. Conciencia de uno mismo: Observarse a sí mismo y reconocer sus propios sentimientos; elaborar un vocabulario de los sentimientos; conocer las relaciones existentes entre los pensamientos, los sentimientos y las reacciones.

Coercitivo: Que reprime o impide hacer algo.

Delinquir: v. intr. Cometer una acción que va contra la ley.

Depresión: Estado psíquico que se caracteriza por una gran tristeza sin motivo aparente, decaimiento anímico y pérdida de interés por todo.

Disputa: Discusión o enfrentamiento entre dos personas o grupos.

Dramáticos: Se aplica a la persona a la que le falta naturalidad y que suele exagerar las cosas y los acontecimientos, generalmente para llamar la atención.

Emociones: Producir una emoción intensa / conmoverse el ánimo / Emocional: Se aplica a la persona que se deja llevar por las emociones

Empatía: Comprender los sentimientos y las preocupaciones de los demás y asumir su perspectiva; darse cuenta de las diferentes formas en que la gente siente las cosas.

Etiología: Estudio sobre las causas de las cosas una vez conocidos los efectos / Parte de la medicina que se ocupa de las causas de las enfermedades.

Hiperactividad: Trastorno de la conducta infantil que consiste en impulsividad, inquietud y actividad extrema. Afecta al desempeño escolar y aparece asociado con el déficit de atención.

Hipocampo: El hipocampo es un área relacionada con la corteza cerebral que se ubica al interior del lóbulo temporal. Se le considera una invaginación de arquicorteza, producida por la formación de la fisura del hipocampo, la que empuja a la arquicorteza (hipocampo) para que haga una prominencia en el piso del cuerno inferior, mide aproximadamente 3,5 a 4 cm. de longitud anteroposterior, es una estructura fundamental para reconocer los hechos puros.

Impulsivo: Se aplica a la persona que se deja llevar por sus emociones o impulsos sin pensar en las consecuencias de sus actos.

Incertidumbre: Falta de conocimiento seguro o fiable sobre una cosa, especialmente cuando crea inquietud en alguien.

Independencia: Cada persona aporta una contribución única al desempeño de su trabajo.

Injusticia: Acción contraria a la justicia / Falta de justicia.

Interdependencia: cada individuo depende en cierta medida de los demás.

Irascibles: Que se enfada fácilmente.

Inteligencia emocional: La inteligencia emocional es la capacidad para reconocer sentimientos propios y ajenos, y la habilidad para manejarlos. El término fue popularizado por Daniel Goleman, con su célebre libro: Emotional Intelligence, publicado en 1995. Goleman estima que la inteligencia emocional se puede organizar entorno a cinco capacidades: conocer las emociones y sentimientos propios, manejarlos, reconocerlos, crear la propia motivación, y gestionar las relaciones.

Indisciplinado: adj. Falto de disciplina. adj./s. m. y f. Se aplica a la persona que no obedece ni respeta las reglas establecidas para mantener el orden entre los miembros de un grupo.

Jerarquización: las capacidades de la inteligencia emocional se refuerzan mutuamente
Marginación: Situación de aislamiento, rechazo o trato de inferioridad en que vive una persona o un grupo de personas a causa de la falta de integración en un grupo o en la sociedad.

Neocórtex: corteza nueva" o la "corteza más reciente", es la denominación que reciben las áreas más evolucionadas del córtex. Estructura cerebral que permite identificar, diferenciar, clasificar y entender las emociones. Estas áreas constituyen la "capa" neuronal que recubre los lóbulos prefrontal y, en especial, frontal, de los mamíferos. Se encuentra muy desarrollado en los primates y destaca el desarrollo en el homo sapiens. Juega un papel importante en funciones como la percepción sensorial, la generación de órdenes motrices, razonamiento espacial, el pensamiento consciente y, en los humanos, el lenguaje.

Paranoia: Enfermedad psíquica que se caracteriza por tener ideas fijas y obsesivas, basadas en hechos infundados

Presiones: Ejercer influencia sobre una persona o una colectividad para determinar sus actos o su conducta.

Psicodrama: Técnica psicoterapéutica que consiste en hacer que los pacientes representen en grupo, como si de una obra de teatro se tratara, situaciones relacionadas con sus conflictos patológicos, con el objetivo de que tomen conciencia de ellos y los puedan superar.

Razonamiento: Proceso mental por el que, conectando conceptos y proposiciones, se obtienen conclusiones.

Sistema límbico: Estructura cerebral encargada de agregar emociones al repertorio de respuestas del cerebro. El sistema límbico, también llamado cerebro medio, es la porción del cerebro situada inmediatamente debajo de la corteza cerebral, y que comprende centros importantes como el tálamo, hipotálamo, el hipocampo, la amígdala cerebral (no debemos confundirlas con las de la garganta).

Taciturna: Callado, silencioso, que le molesta hablar. / Triste, apesadumbrado.