

## EDUCACIÓN EMOCIONAL - OPTIMISMO

### ¿Qué son las emociones?

. Entendemos por emoción un estado complejo del organismo, generado como respuesta a un acontecimiento externo o interno, que se caracteriza por una excitación o perturbación que predispone a la acción. Cuando el estado emocional se mantiene durante mucho tiempo, hablamos de estado de ánimo, solemos nombrarlo como “el color del cristal con el que se mira”.

. Gran parte de lo que el cerebro hace cuando se produce una emoción, se realiza de forma automática, independientemente del conocimiento consciente.

. El proceso de la vivencia emocional comporta una valoración. Ante un suceso, evaluamos -en gran medida de forma inconsciente, automática- si es bueno o malo para nuestro bienestar y con que recursos personales contamos para hacerle frente. Según la respuesta que nos demos, generamos diversas emociones.

. Las emociones nos dicen qué hechos son importantes para nosotros. La emoción es un estado afectivo subjetivo, nos afecta (sentimientos); genera reacciones fisiológicas que preparan al cuerpo para adaptarse; cumplen una función, se expresan y se orientan hacia la interacción.

. Emoción, pensamiento y acción interactúan: las emociones influyen en nuestros actos y pensamientos; los pensamientos influyen en cómo vivimos las acciones y las emociones; y las acciones repercuten en el pensamiento y la emoción. Esta interacción se debe tener presente en cualquier propuesta de regulación de las emociones.

. El dominio del lenguaje es importante para tomar conciencia de las propias emociones y poder definir las. La carencia puede llevar a situaciones de “no sé qué me pasa” que afecten de forma negativa a la persona. Es importante atender a una educación emocional, encaminada a un mejor conocimiento de las propias emociones y del dominio del lenguaje emocional.

### ¿Qué función tienen las emociones?

1. Adaptativa: pretende facilitar la adaptación de la persona a su ambiente.
2. Motivadora: predispone a la acción (emoción/motivación, dos caras de la moneda)
3. Información: la expresión emocional informa de las intenciones (a uno mismo y a los otros).
4. Social: permiten comunicar a los otros cómo nos sentimos y sirven para influir en ellos. Facilitan la comunicación de los estados afectivos y regulan la manera en la que los otros nos responden; facilitan las interacciones sociales y promueven la conducta prosocial.

Cada emoción específica se asocia a una función básica determinada. Lo que permite elaborar modelos de gestión de emociones.

## ¿Cómo fomentar el Optimismo?

La visión que tenemos de nosotros mismos, de los demás y del futuro se sustenta en esos mensajes que continuamente nos decimos de nosotros mismos. ¿Qué nos decimos cuándo triunfamos? ¿y cuándo las cosas no nos salen tan bien? ¿Creemos que las causas de nuestros éxitos son la suerte, las circunstancias y los demás, y que las causas de los fracasos son nuestra incapacidad, inutilidad, etc.? ¿o al contrario entendemos el éxito como fruto de nuestro esfuerzo y nuestra capacidad y los fracasos como transitorios, oportunidades de aprendizaje y mejora...?

Estas explicaciones que nos damos la mayoría de las veces de forma inconsciente, van conformando poco a poco nuestra autoestima, la visión de nosotros mismos y nuestras capacidades.

*¡¡¡Qué mala madre soy!!! ¡¡soy un inútil, no sirvo para nada!! ¡¡nunca lo conseguiré!!* No son frases inocuas, una a una, poco a poco van minando nuestra autoestima, y nos transmiten no solo una imagen de como somos, sino de lo que seremos capaces de hacer y de ser de una forma negativa.

Pero a la inversa, una baja autoestima va a hacer que seamos propensos a tener una mala imagen de nosotros mismos, de lo que somos capaces de hacer y que los fracasos los veamos como producto de nuestra incapacidad y los éxitos mera suerte.

Las personas con una buena autoestima, son más positivas en este aspecto, el éxito es debido a su capacidad, el fracaso a la mala suerte, a la falta de esfuerzo...

Causa y consecuencia de la autoestima, ¿qué podemos hacer?

Podemos actuar sobre estos pensamientos automáticos a través de 4 sencillos pasos:

### **1º Aprender a reconocer los pensamientos que nos dan vueltas en la cabeza.**

Ante diferentes situaciones cotidianas detenernos a escuchar estos, apenas perceptibles pero que van minando nuestro estado de ánimo y nuestra conducta.

Estamos en un atasco y no llegamos ¿qué nos decimos?,

Hemos gritado y pegado al niño y tampoco era para tanto ¿qué pensamos de nosotros mismos?, etc.

### **2º Evaluar los pensamientos automáticos**

Reconocer que estos pensamientos que nos decimos no tienen por qué ser necesariamente veraces. Son hipótesis que se deben comprobar, cuestionar.

¿Soy idiota por no saber que iba a haber un atasco?

¿Qué pruebas tengo de que "soy una mala madre"? ¿qué pruebas hay de lo contrario?

### **3ª Explicaciones más veraces**

Buscar explicaciones más ajustadas a la realidad cuando suceden estos acontecimientos desagradables y utilizarlas para cuestionar los pensamientos automáticos.

Hoy ha habido un accidente y por eso hay un atasco, era algo imprevisible.

Estoy muy cansada, he tenido un día terrible en el trabajo y he reaccionado muy impulsivamente.

### **4º Anti-catastrofismo**

Cuando las cosas van mal tendemos a pensar en la peor consecuencia posible, por muy improbable que sea.

Cómo llego tarde, el jefe se va a enfadar, me va a despedir, me quedo en el paro y no encontraré trabajo.

Mi hijo no me va a querer nunca más

Centrarnos en aquellas consecuencias posibles y en aquello que podemos hacer para minimizarlas.