

CONTROL DE LAS EMOCIONES EN DOCENTES

**Ps. MIGUEL ANGEL YUMBE SANCHEZ
Jefe del Área de Psicología
HOSPITAL BASICO "SANTA CLARA"**





EMOCIÓN

- Del latín **emotio**, la emoción es la variación profunda pero efímera del ánimo, la cual puede ser agradable o penosa y presentarse junto a cierta conmoción (alteración violenta y brusca) somática.
 - Las emociones están entendidas como **fenómenos de raíz psico-fisiológica**.
- 

ANÁLISIS

- ▶ Si una compañera me agrada mucho y me pide acompañarla... ¿Podré decirle a mi sistema endocrino que no segregue hormonas a mi torrente sanguíneo para no sentir las emociones que me produce la invitación?
- ▶ Si un estudiante se muestra desafiante dentro del aula y el resto de estudiantes comienzan a reírse... ¿Podré no sentir indignación e impotencia de no poder decirle lo que se merece, mas aun, sabiendo que puedo ser denunciado por presunta violencia institucional?

CÓMO PODEMOS CONTROLAR LAS EMOCIONES?

➤ Efesios 4:26-27 Reina-Valera 1960 (RVR1960)

²⁶ Airaos, pero no pequéis; no se ponga el sol sobre vuestro enojo,

²⁷ ni deis lugar al diablo.

No se nos pide controlar la emoción, todo lo contrario la prescribe. Lo que se nos exige es que no pequemos, es decir, no hacer o decir cosas (conductas) que termine afectando a otra persona y de lo cual nos vamos a lamentar después.



Algunos terapeutas podrían objetar que se aborden sólo los aspectos conductuales de los síntomas. Es posible indagar "qué ocurre con los sentimientos". William James respondió a esta preocupación al escribir: "La acción parece seguir al sentimiento, pero en realidad la acción y el sentimiento van juntos, y regulando la acción, que está bajo el control más directo de la voluntad, podemos utilizarla para regular indirectamente el sentimiento, que no lo está." (O'Hanlon, 1993)

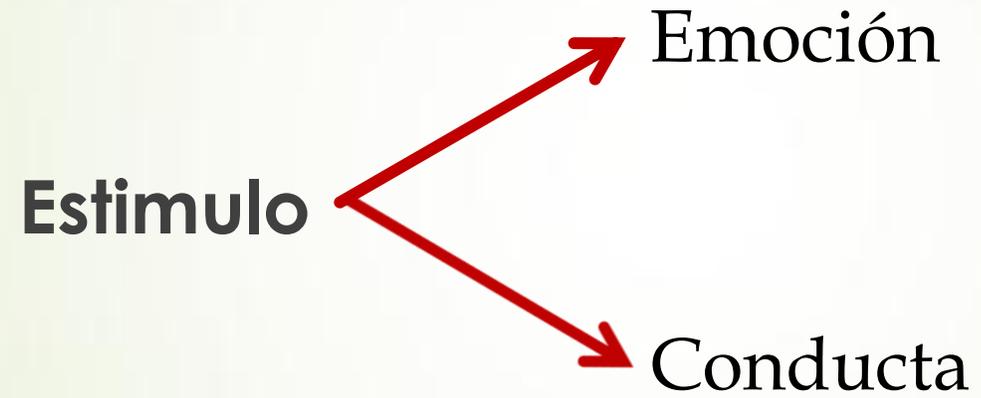
COMO REGULO LAS EMOCIONES?

TERAPIA RACIONAL EMOTIVA (TRE),
propone:

Estimulo → Pensamiento → Emoción → Conducta

Este es un modelo lineal.

ENFOQUE SISTEMICO





Conclusión:

- ▶ Debemos preocuparnos por aprender a controlar nuestras conductas para regular nuestras emociones.
- ▶ Si soy docente, debo aprender a controlar las conductas de mis estudiantes para poder controlar mis emociones.
- ▶ Esto puede parecer una tarea compleja pero con un poco de conocimiento y mucha practica podemos lograr el control emocional con nuestros estudiantes que presenten conductas sintomaticas resistentes.



CASOS PRACTICOS

El niño que repartía escupitajos



El niño que mordelón



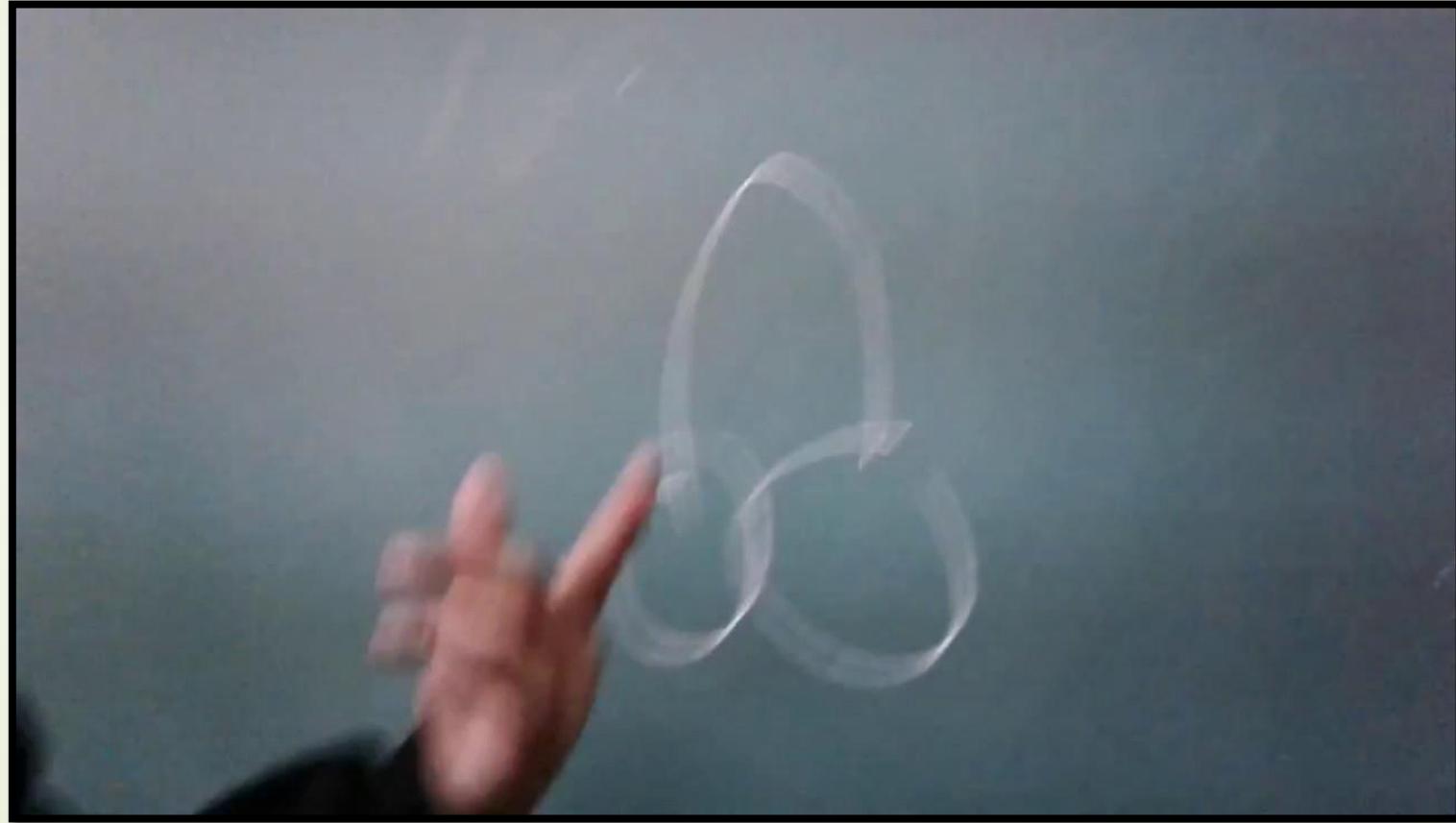
El niño con tratamiento psiquiátrico



El estudiante grosero



El artista incognito



El adolescente que no entrega los deberes



Un estudiante reflexivo



El estudiante con neologismos





GRACIAS