


# ***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?

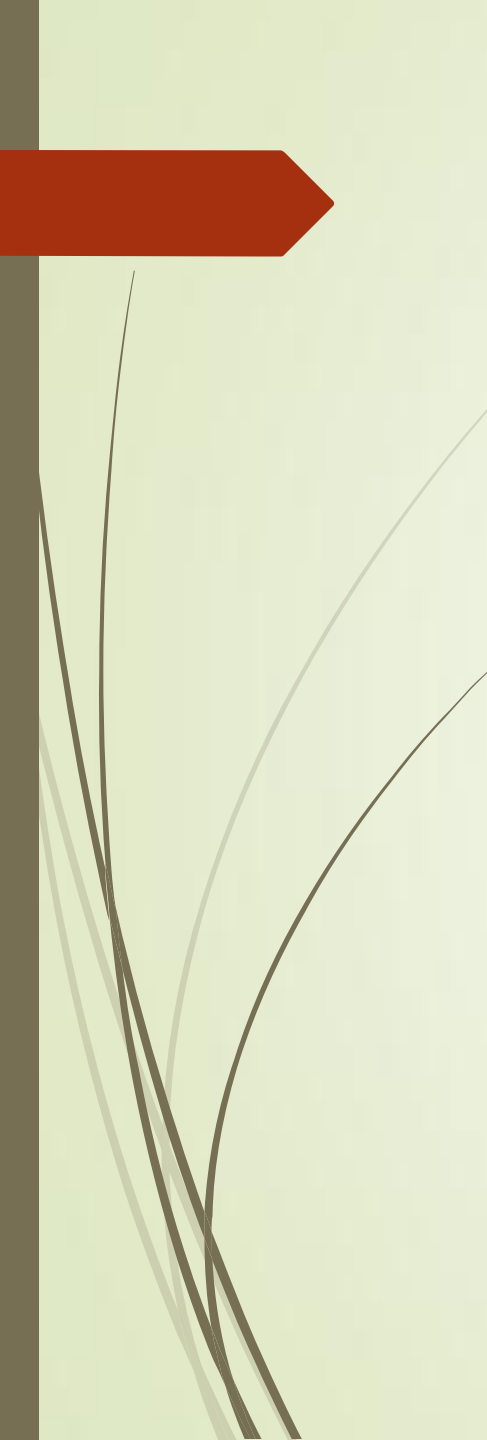
# CÓMO PODEMOS CONTROLAR LAS EMOCIONES?

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

<sup>26</sup> Airaos, pero no pequéis; no se ponga el sol sobre vuestro enojo,

<sup>27</sup> 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)

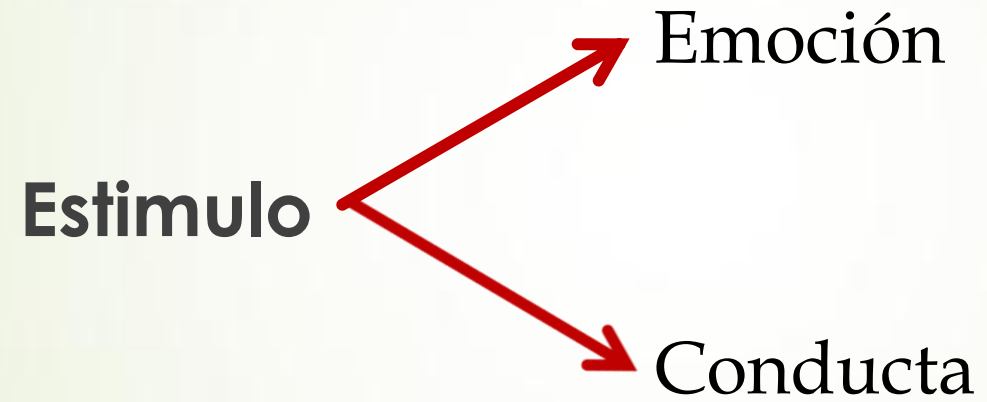
# COMO REGULO LAS EMOCIONES?

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



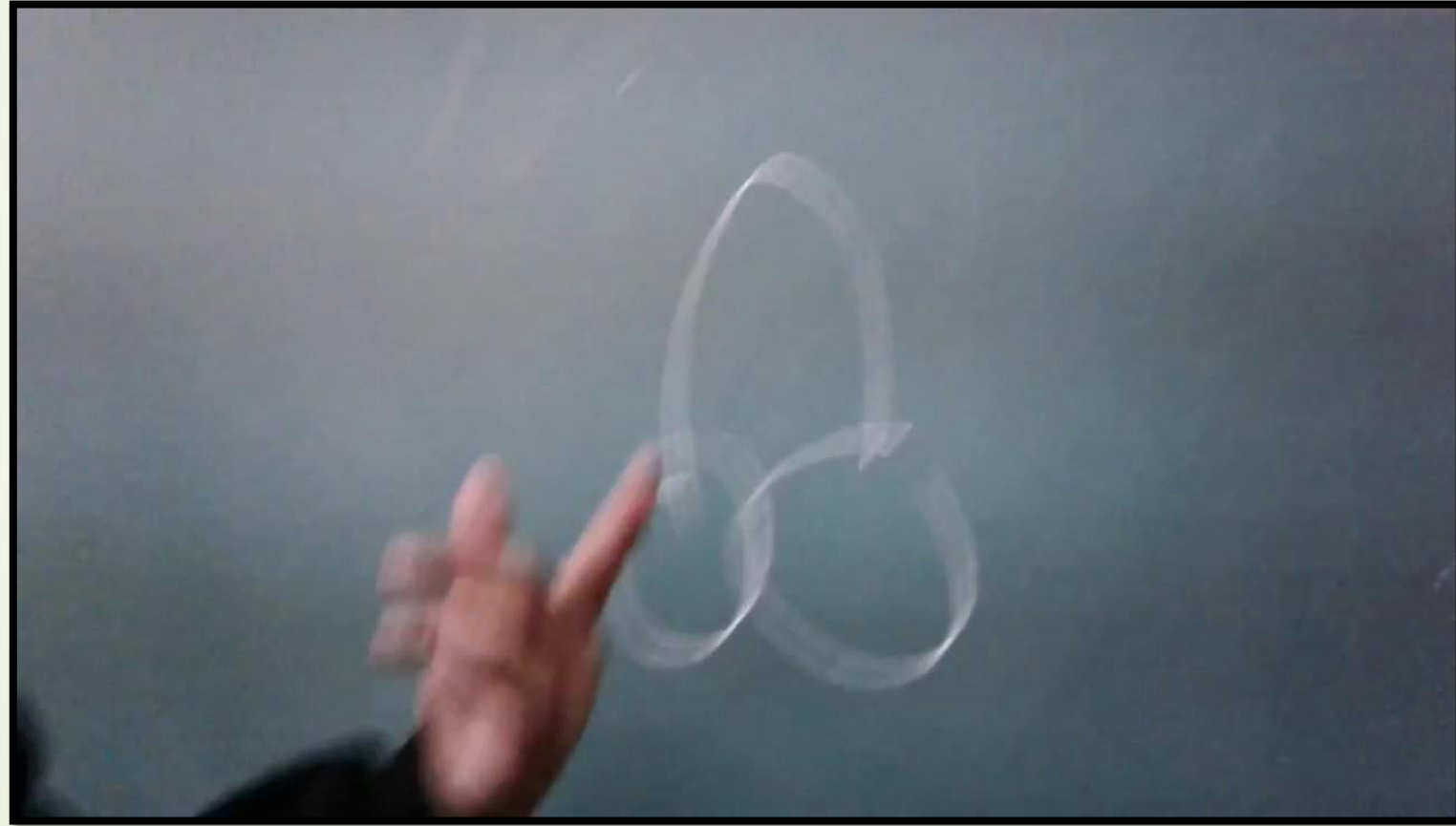
# El niño con tratamiento psiquiátrico



# El estudiante grosero



# El artista incognito



# El adolescente que no entrega los deberes



# Un estudiante reflexivo





# El estudiante con neologismos





**GRACIAS**