

AULA SATELITE HOSPITAL REGIONAL
DR. CAMILO MUNIAGURRIA

EDUCACION EMOCIONAL

A white silhouette of a human head is centered on a light blue background. A purple string is tied around the neck of the head, forming a loop. Two hands are visible, one on each side, holding the string. The string also forms a small yellow bow on the left side of the head.

Profesor Hospitalario:
Sandoval Emanuel
Zarantonelli Marcela Nerea



MODO CREATIVO/MODO DEFENSA

LUCAS MALAIS

Las emociones tienen una gran relación con el desempeño en cualquier dominio, ya sea el deporte, un examen y otros ámbitos de la vida. Lucas Malaisi dice *“cuando estamos enojados, atemorizados, angustiados, verificamos que (en la mayoría de las personas) es casi imposible estudiar, dormir, disfrutar, comprender, comer, recordar, etc”*. Ninguna conducta está libre de la influencia de las emociones, por lo que en ciertos estados emocionales como miedo, ira, estrés y otras nos vemos imposibilitados de tener un buen desempeño en actividades que pueden ser simples y que normalmente realizamos adecuadamente cuando estamos en otro estado emocional como calma, concentración, relajo, etc.

MODO DEFENSA

Modo que se activa en ciertas condiciones emocionales (enojo, vergüenza, culpa, miedo, tristeza, disgusto, envidia, ansiedad, angustia entre otras) y nos prepara para la respuesta “lucha – huida – parálisis”. Este modo nos prepara para esas tres acciones luchar, huir o paralizarnos. Por supuesto que ello debe haber sido muy útil en épocas prehistoricas de la humanidad cuando efectivamente frente a un depredador u otras tribus hostiles había que hacer eso: luchar, huir o paralizarnos para sobrevivir. Se trataba de una reacción adaptativa que capacita para esas conductas pero discapacita para estudiar, comprender, disfrutar, recordar, ponerse creativo, etc.

MODO CREATIVO

Se trata un modo completamente distinto al modo defensa, un modo orientado a conservar y restablecer la energía, regulando y activando los sistemas digestivo e inmunológico, además del sueño, la creatividad, la memoria y la inteligencia. El modo creativo se activa por emociones que vivenciamos como placenteras: alegría, amor, felicidad, tranquilidad, dicha, seguridad, entusiasmo, etc. Estas emociones informan que no hay peligro, que hay seguridad y confianza.

Ninguno de los modos es mejor que otro, ambos sirven dependiendo de las circunstancias. Dice “ante una situación de emergencia el modo defensa es definitivamente adaptativo, mientras que para la vida y los desafíos cotidianos del siglo XXI el modo creativo es mejor.

¿CÓMO ACTIVAR EL MODO CREATIVO?

El autor responde, que la mejor forma de activar este Modo es a través de los pensamientos y la corporalidad o motricidad.

LOS PENSAMIENTOS

El 90% de la comunicación que tenemos los seres humanos es con nosotros mismos, inmersos en nuestro “autodiálogo”. Según sea la calidad de esta conversación interna será como nos sentiremos. Dice “la forma en que te tratás a vos mismo determina la calidad de tu vida. Podes alentarte y motivarte, como también criticarte hasta desmoralizarte conseguir destruirte”.

¿Cómo es que el pensamiento genera emociones? A partir de las evaluaciones constantes que hacemos de las circunstancias. Cuando evaluamos el mundo como terrible, pésimo, muy malo, sobre todo si lo hacemos a cada rato así, nos ponemos en un modo defensa. Existe una plena correspondencia entre el modo de clasificar los hechos y la intensidad de la emoción que esta clasificación produce.

Los pensamientos son expresiones de algo más estable que son las creencias o paradigmas. Lo que nos decimos a nosotros mismos son la manifestación de nuestro sistema de creencias, de modo que si cambiamos nuestras creencias, cambiamos nuestro dialogo interno y, por lo tanto, cambian nuestras emociones.

¿Cómo aprendemos las creencias? Fundamentalmente cuatro maneras: la crianza, la experiencia, el conocimiento y la focalización o visualización.

CORPORALIDAD

Según cómo usemos nuestro cuerpo será en parte, como nos sentiremos. Todo lo que involucre el movimiento genera cambios en nuestro patrón de respiración, lo que a su vez modifica la compostura química de la sangre, provocando cambios en los estados emocionales.

También se habla de la corporalidad no solo en cuanto a actividad física, también se habla de ella en cuanto a cómo se utiliza el cuerpo cotidianamente, posturas, gestos, sonrisas, motricidad, etc.

Creo que este planteamiento del autor tiene interesantes derivadas en cuanto a que muchas actividades corporales como bailar, meditar, caminar, hacer deporte, relajación y otras afectan claramente hacia emociones relacionadas con el bienestar.

Para activar el modo creativo ambas prácticas sirven, cambiar los pensamientos, cambiar la corporalidad. En algunas personas la entrada será más fácil por uno que por el otro pero ambos son caminos para el cambio emocional.

ACTIVIDAD 1:

Luego de leer los Conceptos MODO DEFENSA / MODO CREATIVO del Psicólogo Lucas Malaisi analizar los siguientes casos y responder.

1

CASO DE MARTIN (N°1)



“Martin se siente cansado, anoche no pudo dormir lo suficiente porque estuvo con dolor de panza y nervioso ya que hoy tiene un examen de matemática. Sabe que si no sale bien tendrá que rendirla en diciembre y justo tenía planeado un campamento en ese mes con sus amigos de Fútbol.

Al llegar al colegio, su amigo Sebastián le pregunta si estudio y Martin le comenta que no se siente preparado y cree que va a salir mal...

...Cuando comienza el examen, se sienta y las piernas no dejaban de moverse, le transpiran las manos y siente un cosquilleo en el estómago. Responde los primeros ejercicios sin problemas, pero al llegar a la parte de ecuaciones se bloquea, queda en blanco. No logra recordar cómo se resuelven, piensa que no va a poder ir a su campamento y termina entregando el examen sin realizar esos últimos cinco puntos.

Al salir del aula sabe que va a salir mal porque el Profesor Roberto les había estado aclarando que el tema de ecuaciones era el más importante.”

2

CASO DE MARIA (N°2)



“María se levantó de buen humor, anoche se acostó temprano porque sabía que hoy tenía un examen de matemática, desayuno un café con leche y como cursa a la tarde salió a correr para despejarse un poco.

Al llegar al colegio se pone muy contenta porque volvió su amiga Ana. Ella estuvo enferma y cursando en su casa con una Docente Domiciliaria estos últimos tres meses, por lo que hace mucho no se veían...

...Cuando comienza el examen, se sienta, agarra su lápiz favorito y lee con cuidado cada consigna. Los primeros ejercicios, los resuelve sin problemas y al llegar a la parte de ecuaciones, aunque es un tema que le costó todo el año, ella esta semana fue lo que más estudio y ejercito. Termina de responder las diez consignas, firma el examen y al entregar le hace un chiste al profe Roberto.

Al salir del aula sabe que va a ir bien ya que logro responder sin dificultad todos los ejercicios y problemas matemáticos.”

- 1) ¿Qué Modo se activa en casa caso?
- 2) ¿Que podría hacer Martin para Activar el Modo Creativo y no bloquearse en el examen de matemática?

ACTIVIDAD 2:



<https://www.youtube.com/watch?v=zZd48VMpcxE&t=5s>

Luego de ver el video del Lic Lucas Malaesi, especialista en Educación Emocional. Te invitamos a recordar en que situaciones estuviste en “modo defensa” y en “modo creativo”, trata de identificar que emociones experimentaste.

	SITUACIÓN
MODO CREATIVO	
MODO DEFENSA	