

Emoción Arte

WEBINARIO CON LA
DRA. MARIA E. MURILLO
MPs PSICÓLOGA CLÍNICA



CÓMO EL MOVIMIENTO GUIA Y SCOUT PROMUEVE LA GESTIÓN DE EMOCIONES EN LAS PERSONAS PARTICIPANTES.



¿QUÉ ES UNA EMOCIÓN?

Es un proceso que se activa cuando el organismo detecta algún peligro, amenaza o desequilibrio con el fin de poner en marcha los recursos a su alcance para controlar la situación (Fernández-Abascal y Palmero, 1999).

Por lo tanto, son mecanismos que nos ayudan a reaccionar con rapidez ante acontecimientos inesperados que funcionan de manera automática, son impulsos para actuar.



EMOCIONES

Son procesos que implican:

- Evento desencadenante: lo que ocurre.
- Experiencia subjetiva: ¿Cómo lo vivo?
- Procesamiento cognitivo: ¿Cómo lo interpreto?
- Reacciones fisiológicas que se activan en el cuerpo.
- Movilización emocional: ¿qué siento?
- Efectos motivadores: ¿cómo actúo?
- Objetivo final: decisiones y acciones adaptativas al entorno y sus demandas.



EMOCIONES BÁSICAS

MIEDO:

Anticipación de una amenaza o peligro (real o imaginario), produce ansiedad, incertidumbre, inseguridad.

El miedo es necesario ya que nos sirve para apartarnos de un peligro y actuar con precaución

SORPRESA :

Sobresalto, asombro, desconcierto. Es transitoria y nos permite saber qué está ocurriendo.

Nos ayuda a orientarnos, a saber qué hacer ante una situación nueva.

EMOCIONES BÁSICAS

AVERSIÓN:

Disgusto o asco hacia aquello que tenemos delante.

Nos produce rechazo y solemos alejarnos.

IRA:

Rabia, enojo que aparece cuando las cosas no salen como queremos o nos sentimos amenazados por algo o alguien.

Es adaptativo cuando impulsa a hacer algo para resolver un problema o cambiar una situación difícil.

EMOCIONES BÁSICAS

ALEGRÍA:

Sensación de bienestar y de seguridad que sentimos cuando conseguimos algún deseo o vemos cumplida alguna ilusión.

TRISTEZA:

Pena, soledad, pesimismo ante la pérdida de algo importante o cuando nos han decepcionado.

La función de la tristeza es la de pedir ayuda.

EMOCIONES SECUNDARIAS (TOMÁS, 2014)

- ▶ **Miedo:** Angustia, Incertidumbre, Preocupación, Nerviosismo
- ▶ **Sorpresa:** Desconcierto, Sobresalto, Admiración, Asombro
- ▶ **Ira o Rabia:** Exasperación, odio, Cólera, Rencor, Irritabilidad, Enfado, indignación...
- ▶ **Asco:** Repugnancia, Rechazo, Disgusto...
- ▶ **Tristeza:** Soledad, Pena, Pesimismo, Decepción...
- ▶ **Alegría:** Amor, Placer, Diversión, Entusiasmo...

¿QUÉ ES GESTIONAR EMOCIONES?

*“Es la **capacidad de manejar nuestras propias emociones y las de los demás**, utilizando ese conocimiento para guiar nuestro pensamiento y acciones..”*

Daniel Goleman

*“Es la manifestación de la inteligencia intrapersonal, destacando la **capacidad de entender y regular las emociones propias**.”*

Howard Gardner

*“La gestión emocional implica la **habilidad de percibir y expresar emociones con precisión**, utilizarlas para facilitar el pensamiento, y regular las emociones para promover el crecimiento emocional e intelectual.”*

Peter Salovey y John Mayer

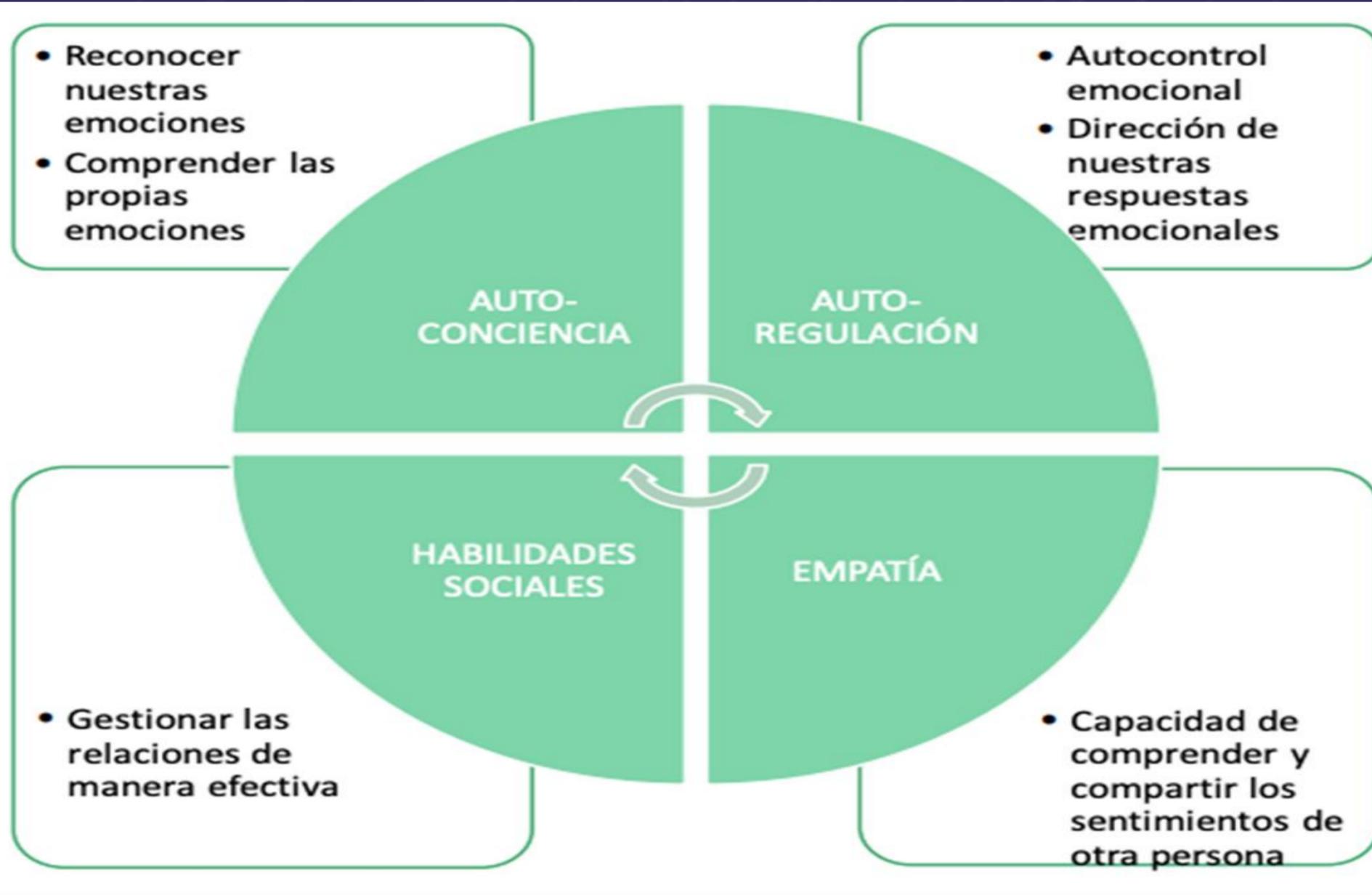
*“La gestión emocional implica **evaluar y reinterpretar las situaciones emocionales, adaptando nuestras respuestas emocionales a través de procesos cognitivos**.”*

Richard Lazarus

*“Resalta la importancia de **reconocer y comprender las señales emocionales, tanto en uno mismo como en los demás**, para una gestión emocional efectiva.”*

Paul Ekman

PARA GESTIONAR EMOCIONES (LINARES, 2023)



¿Y EL MOVIMIENTO GUÍA Y SCOUT?

La vivencia dentro del Movimiento es una experiencia de aprendizaje en valores para la vida.

Ley y Promesa:

Conjunto de valores que implican el aprendizaje de estrategias de autorregulación emocional que faciliten el ajuste social apropiado al entorno no solo dentro del Grupo Guía y Scout sino en la vida en general.

MÉTODO GUÍA Y SCOUT

- Son estrategias que permiten a las personas protagonistas, experimentar distintos retos que movilizan diferentes emociones, en las que entran en contacto con sus ellas, las reconocen y aprenden a regularlas para tomar decisiones y acciones.
- Por ejemplo, los juegos competitivos, perder y ganar, ayudan a quienes tienen dificultades para seguir el ritmo de las actividades, estar lejos del hogar, no tener la protección de los padres, para así tener que encontrar respuestas conjuntas para los problemas que se presentan.
- Esto implica: reconocer como se siente, expresar lo que se siente, organizar las decisiones personales de acuerdo con el beneficio del grupo.

MÉTODO Y ÁREAS DE CRECIMIENTO

La materialización del Método Educativo se produce a través de las actividades educativas ordinarias y especiales que implican el juego, la presencia estimulante del dirigente, el aprendizaje por la acción, la generación de un sentido de comunidad y la progresión personal que se formula según áreas de crecimiento.

ÁREAS DE CRECIMIENTO

DIMENSIÓN DE LA PERSONALIDAD	ÁREA DE CRECIMIENTO	INTERESES EDUCATIVOS EN ESTA EDAD
El cuerpo	Corporalidad	Esquema corporal y afirmación del rol sexual.
La inteligencia	Creatividad	Desarrollo de nuevas formas de pensar, juicio crítico y comprensión más amplia del mundo.
La voluntad	Carácter	Autoestima, opción por valores, formación de la conciencia moral y búsqueda de la identidad.
Los afectos	Afectividad	Manejo y orientación de los afectos y vivencia de la amistad.
La integración social	Sociabilidad	Aprendizaje del respeto por la opinión ajena, construcción de normas consensuadas e integración a la sociedad cercana.
El sentido de la existencia	Espiritualidad	Una fe personal construida desde dentro.

AREAS DE CRECIMIENTO Y EMOCIONES

AREA DE CRECIMIENTO	GESTION DE EMOCIONES
CORPORALIDAD	Autoconocimiento de las funciones del cuerpo, reconocimiento de las reacciones fisiológicas asociadas con las emociones que se experimentan.
CREATIVIDAD	Desarrollo de la capacidad para analizar los eventos de la vida, interpretar de forma racional y razonable para tomar decisiones y resolver los retos de la vida.
CARACTER	Desarrollo de la capacidad para tomar decisiones sobre la base de los valores personales, afrontando las consecuencias de las mismas.
AFECTIVIDAD	Enfoque en reconocimiento de las emociones, la construcción de vínculos sanos y a largo plazo, la expresión emocional adaptativa y asertiva
SOCIABILIDAD	Reconocimiento de los derechos de los demás y los propios, la construcción de relaciones sociales respetuosas y solidarias, respeto a las normas sociales en función del bien común.
ESPIRITUALIDAD	Desarrollo de valores espirituales y la construcción de una fe personal.

¿QUÉ EJEMPLOS DE EXPERIENCIAS EN SU VIDA DENTRO DEL MOVIMIENTO GUÍA Y SCOUT PUEDE COMPARTIR SOBRE GESTIÓN DE EMOCIONES?

PREGUNTAS Y COMENTARIOS



**Guías y Scouts
de Costa Rica**
INSTITUCIÓN BENEMÉRITA

**emoción
Arte**