

GUÍA DE TRABAJO EN EL AULA PARA DOCENTES

COMPETENCIA SOCIOEMOCIONAL: BIENESTAR EMOCIONAL

10/06/2024



LA REGULACIÓN EMOCIONAL Y BIENESTAR EMOCIONAL

1. REGULACIÓN EMOCIONAL

Baja desregulación emocional: la desregulación caracteriza las diferencias en la frecuencia, la variabilidad, la intensidad y la calidad de las emociones. La desregulación emocional se refiere al nivel de contradicción interna, de funcionamiento menos reflexivo, con mecanismos de defensa poco flexibles ante situaciones nuevas y tendencia a la angustia, a la impulsividad y al desarrollo de frecuentes emociones negativas.

- Las personas con **menor desregulación emocional** tienen más probabilidades de sentirse confiados/as, seguros/as de sí mismos/as y aventureros/as. Tienden a tener mayor capacidad de reponerse y ser resilientes frente a las situaciones problemáticas en la vida de las que uno aprende.
- Las personas con **mayor nivel de desregulación emocional** pueden tener cierta propensión a la ansiedad, la tristeza, la preocupación y la baja autoestima. Pueden ser temperamentales o de enfado fácil, y tienden a cohibirse y a la inseguridad en sí mismos/as (Lebowitz, 2016).

2. BIENESTAR EMOCIONAL

El bienestar emocional se refiere a la capacidad de una persona para experimentar y gestionar sus emociones de manera saludable. Implica reconocer y comprender las emociones propias y ajenas, así como ser capaz de manejarlas de forma constructiva. Una persona con bienestar emocional suele experimentar emociones positivas con regularidad y puede lidiar eficazmente con las emociones negativas cuando surgen.

Algunas manifestaciones de Bienestar emocional son:

- **Resiliencia ante el estrés:** Una persona con bienestar emocional puede enfrentar situaciones estresantes sin sentirse abrumada. En lugar de caer en la desesperación, encuentra formas efectivas de lidiar con el estrés, como la meditación, el ejercicio o la búsqueda de apoyo social.
- **Relaciones saludables:** El bienestar emocional se refleja en relaciones interpersonales positivas. Las personas con bienestar emocional tienden a ser empáticas, comprensivas y capaces de comunicarse de manera efectiva con los demás, lo que les permite mantener relaciones sanas y satisfactorias.

- **Autoaceptación:** Aquellas personas que gozan de bienestar emocional son capaces de aceptarse a sí mismas tal como son, con todas sus virtudes y limitaciones. No se critican constantemente ni se sienten inadecuadas, lo que les permite mantener una autoimagen positiva.

3. ACTIVIDADES PARA TRABAJAR EN EL AULA EL BIENESTAR EMOCIONAL

UNIDAD: EL BIENESTAR EMOCIONAL Y LA GESTIÓN DE EMOCIONES

El reto es identificar la importancia de saber manejar las emociones para experimentar mayor bienestar.

Actividad 1

La metodología de Albert Einstein:

Albert Einstein usaba una metodología particular para explorar el mundo de la física: Gedankenexperiment, experimentos mentales o experimentos pensados. Ahora tú vas a hacer tu propio experimento pensado para explorar la importancia del bienestar emocional.

Responde a las siguientes situaciones:

Situación 1: Imagina un grupo de 50 personas millonarias:

Preguntas	Sí	No
¿Todas son igualmente felices?		
¿Es posible que, a pesar de esas condiciones materiales, alguien sea profundamente infeliz?		
¿Conoces alguien así?		

Situación 2: Imagina un grupo de 50 personas con una enfermedad muy grave, en la misma fase y con los mismos síntomas:

Preguntas	Sí	No
¿Todas se sienten igual?		
¿Es posible que algunas vivan profundamente angustiadas, llenas de temor, resentimientos y malestar constante?		
¿Es posible que algunas estén más tranquilas que otras?		
¿Conoces alguien así?		

Situación 3: Imagina un grupo de 50 personas famosas por destacar por su talento y ser reconocidas en su disciplina:

Preguntas	Sí	No
¿Todas serán igual de felices?		

Situación 4: Imagina un grupo de 50 personas que pierden su trabajo, no tienen ahorros y no cuentan con el apoyo de familiares ni amigos:

Preguntas	Sí	No
¿Todas serán igual de felices?		
¿Será posible que algunas personas en estas circunstancias se sientan serenas, con la motivación de seguir adelante e incluso con buen humor?		
¿Conoces alguien así?		

Actividad 2

En grupos de 4 personas y teniendo en cuenta los datos anteriores, contestad las siguientes preguntas:

- a. ¿Cuál es el factor que parece determinar el nivel de felicidad de las personas en las situaciones anteriores?

- b. ¿Cuál consideras que es el papel de las emociones en el bienestar de estas personas?

- c. ¿Consideras que aprender a manejar tus emociones podría influir en tu bienestar? Explica tu respuesta.

Reafirmo y ordeno:

Continuamente pensamos que, si tan sólo tuviéramos dinero, salud o belleza nos sentiríamos bien. No obstante, ahora sabemos que una de las dimensiones más importantes del bienestar es el aspecto emocional. Este no depende de estímulos externos, sino de la forma en la que nos relacionamos con las circunstancias y de nuestra capacidad para afrontar las situaciones de la vida que nos toca vivir.

Escribe en un minuto que te llevas de esta unidad

Para tu vida diaria

¿Conoces a alguien que consideras que goza de bienestar emocional? Anota que características te hacen pensar que esto es así:

¿Quieres saber más?

Te recomendamos el siguiente video en el que se analizan estrategias que contribuyen al bienestar. "Una estrategia para la felicidad"

<http://bit.ly/2DQDR2>

Concepto clave

Bienestar emocional. Experiencia de satisfacción que proviene de una cierta salud psicológica. El bienestar emocional se compone de dos aspectos: el bienestar subjetivo y el bienestar psicológico. El bienestar subjetivo está vinculado con la experiencia de emociones agradables, como la alegría, la serenidad, el entusiasmo o la calma. El bienestar psicológico se basa en el concepto de eudaimonia o bienestar intrínseco de Aristóteles, que no depende tanto de la experiencia momentánea de una emoción agradable, sino de una valoración más amplia, **que le permite a una persona sentirse satisfecha con su vida.**

4. EVALUACIÓN DEL ALUMNADO

Esta rúbrica se enfoca en evaluar si los estudiantes comprenden el concepto de bienestar emocional y cómo aplicar estrategias para gestionar sus emociones. Se divide en diferentes criterios de evaluación y se describen cuatro niveles de desempeño: Excelente, Bueno, Aceptable y Bajo. Cada criterio se evalúa individualmente para proporcionar una visión detallada de las fortalezas y debilidades del estudiante en cada aspecto evaluado.

Criterio de evaluación	Excelente	Bueno	Aceptable	Bajo
Comprende el concepto de Bienestar emocional	Puede explicar claramente qué es el bienestar emocional	Tiene una comprensión sólida del concepto de bienestar emocional y puede dar ejemplos de cómo se aplica en situaciones reales	Comprende en cierta medida qué es el bienestar emocional, pero tiene dificultades para expresar su significado y aplicación	Tiene una comprensión limitada o incorrecta del concepto de bienestar emocional
Identifica y reconoce sus propias emociones	Puede identificar y reconocer con precisión una amplia gama de emociones propias, y comprende cómo pueden influir en su comportamiento	Tiene la capacidad de identificar y reconocer la mayoría de sus emociones, pero puede tener dificultades para comprender completamente su impacto en su comportamiento	Puede identificar algunas emociones propias, pero tiene dificultades para reconocer y comprender plenamente su impacto	Tiene dificultades para identificar y reconocer sus propias emociones y su impacto en su comportamiento
Desarrolla estrategias para gestionar sus emociones	Desarrolla estrategias efectivas para gestionar una amplia gama de emociones de manera saludable y productiva	Puede desarrollar estrategias para gestionar la mayoría de sus emociones de manera efectiva, aunque puede haber algunas dificultades en situaciones específicas	Puede desarrollar estrategias básicas para gestionar algunas emociones, pero tiene dificultades para aplicarlas de manera consistente	Tiene dificultades para desarrollar estrategias efectivas para gestionar sus emociones
Reflexiona sobre su propio proceso de gestión emocional	Puede reflexionar de manera crítica sobre sus propias estrategias de gestión emocional y realizar ajustes efectivos cuando sea necesario	Tiene la capacidad de reflexionar sobre su proceso de gestión emocional y hacer ajustes en función de sus experiencias	Puede reflexionar brevemente sobre su proceso de gestión emocional, pero tiene dificultades para realizar ajustes o cambios significativos	Tiene dificultades para reflexionar sobre su proceso de gestión emocional y hacer ajustes cuando sea necesario

5. EVALUACIÓN DE LA UNIDAD POR EL DOCENTE

De acuerdo con las siguientes afirmaciones, seleccione la opción que refleje su opinión.

	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Al menos un 50% de los estudiantes reconocieron la importancia de la gestión de emociones para el establecimiento del bienestar emocional.					
Los estudiantes mostraron interés y se involucraron en las actividades.					
Se logró un ambiente de confianza en el grupo.					
¿Qué funcionó bien y qué efectos positivos se observaron al realizar las actividades?					
Dificultades o aspectos a mejorar					
Observaciones					