DESCARGAS DIDÁCTICAS

activilandia

EMOCIONES SALUDABLES

Información y actividades para entender y gestionar las emociones

www.activilandia.es

estrategia naos ¡come sano y muévete!
GOBIERNO DE ESPAÑA · MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD · agencia española de seguridad alimentaria y nutrición

Índice:

- ¿Qué son las emociones?
- ¿Qué función desempeñan?
- ¿Cómo se manifiestan?
  - La respuesta cognitiva
  - La respuesta fisiológica
  - Los elementos expresivos
- La familia y las emociones
- Estilos de vida y emociones
  - El estrés
  - La ansiedad
- Salud y obesidad
- Educando en emociones: técnicas
  - Reconociendo emociones
  - La relajación y el contacto físico. Generar emociones positivas
  - ¿Qué las causan?, anticipación y mejor conocimiento de nosotros mismos
  - Regular las emociones negativas (gestión de ira)

¿Qué son las emociones?

Las emociones son reacciones adaptativas, que se desencadenan ante determinadas situaciones y que principalmente experimentamos como una alteración del estado de ánimo y los sentimientos. Solemos vivirlas como experiencias de malestar o bienestar, que van acompañadas de cambios fisiológicos que algunas veces percibimos de forma muy intensa. Además las emociones median en la comunicación con los demás, y generan altas dosis motivacionales que influyen en las decisiones que tomamos, por eso se convierten en actores protagonistas para la modificación de los hábitos de vida.

Las emociones son reacciones adaptativas, que se desencadenan ante determinadas situaciones y que principalmente experimentamos como una alteración del estado de ánimo y los sentimientos.

Si nos preguntasen por las principales emociones que conocemos, la mayor parte de nosotros probablemente coincidiríamos en que son la **alegría**, la **tristeza**, el **miedo**, la **sorpresa**, el **enfado** y el **asco**. Efectivamente, se considera que estas emociones son universales, porque las experimentamos todos los seres humanos y tienen una respuesta afectiva específica, con cambios fisiológicos y conductas propias. No obstante, la realidad es que existen muchas más emociones que derivan o se combinan con las anteriores, como la **confianza**, la **ansiedad**, la **melancolía**, la **soledad**, el **amor**, el **rencor**, la **aceptación** o el **asombro**, entre otras.

¿Qué función desempeñan?

Las emociones tienen una función principal: facilitan nuestra adaptación al medio que nos rodea, nos movilizan y nos mantienen en constante interacción con el mundo. Cada emoción está destinada a cumplir un objetivo específico que nos empuja a responder de una forma eficaz en cada caso ante las demandas de la vida cotidiana.

Vamos a conocer un poco más cuales son esas funciones:

Evolutivamente la **alegría** se identifica con el acercamiento a nuestros iguales.

Aumenta nuestra capacidad para disfrutar de los acontecimientos, favorece las relaciones interpersonales, las actitudes positivas hacia lo que nos rodea y nosotros mismos;

también facilita el proceso de aprendizaje y nos llena de energía y curiosidad.

Cuando estamos **tristes**, sin embargo, experimentamos un sentimiento de pérdida, nuestro cuerpo se moviliza para desconectarse, perdemos energía para poder estar apaciguados y poder meditar, reintegrar los pensamientos y realizar una valoración nueva de nuestra vida. La tristeza nos acerca a los demás para protegernos y en muchos casos tomar energía para salir de la situación fortalecidos.

El miedo nos protege de lo amenazante, nos prepara para escapar o evitar la situación peligrosa, movilizando una gran cantidad de energía para dar una respuesta más intensa y eficaz, aunque breve en el tiempo.

La sorpresa nos invita a la exploración de lo desconocido y a adaptarnos a la novedad, respondiendo así de forma eficiente a las nuevas exigencias de la situación.

El enfado o ira nos prepara para la autodefensa y el ataque. Nos ayuda a alcanzar nuestras metas y a superar obstáculos; es importante destacar que, en las relaciones interpersonales, en muchos casos inhibe las reacciones de ataque y confrontación de los otros sujetos.

Por último, **el asco** implica rechazo. Evolutivamente el asco se relaciona con los alimentos en mal estado como indicador de peligro para la salud; no obstante esta reacción emocional también puede producirse con otro tipo de estímulos, potenciando la higiene y los hábitos de vida adaptativos.

¿Cómo se manifiestan?

Las emociones son reacciones muy complejas, que organizan su actividad en un breve espacio de tiempo, para poder tener esta utilidad anticipatoria-adaptativa de la que venimos hablando. Son en sí mismas agradables o desagradables, más o menos intensas y más o menos controlables. Hay tres tipos de manifestaciones en la reacción emocional: cognitiva o experiencial, fisiológica y expresiva o conductual.

La respuesta cognitiva hace referencia a los pensamientos y valoraciones que acompañan la emoción.

La respuesta fisiológica son los cambios que se producen en nuestro organismo, sobre todo en términos de activación del sistema nervioso autónomo y somático, aunque también se ven involucrados el sistema endocrino y el inmune.

Los elementos expresivos se concentrarían en los gestos, las posturas, el tono de voz, y todas las conductas que llevamos a cabo motivadas por el proceso emocional.

De este modo, por ejemplo, cuando nos sentimos alegres, tenemos una experiencia de bienestar, nos abordan pensamientos positivos, nos decimos cosas como, "qué bien me siento" o "qué afortunado soy", y nos sentimos con ganas de asumir compromisos y afrontar nuevos retos. Nuestro cerebro envía señales al sistema nervioso simpático para incrementar la actividad de los órganos internos sobre los que no ejercemos un control voluntario (como el corazón, que late más rápido, o el estómago), y también al sistema endocrino, provocando la liberación de hormonas que imprimen esa energía que necesitamos.

Nuestro rostro suele presentar un gesto amable, de sonrisa y nos mostramos distendidos, excitados, colaborativos, empáticos y activos.

La familia y las emociones

Las emociones son mediadoras en todas las decisiones y planes que vamos adoptando a lo largo de nuestra vida.

Desde el nacimiento, nuestros hijos manifiestan emociones con la única finalidad de comunicarse con nosotros y transmitirnos sus necesidades. Lloran y ríen de forma natural para reclamar nuestra atención y expresar su malestar.

A medida que crecen amplían ese universo que se sostiene entre el placer y el displacer, y lo hacen en reflejo a lo que ven en el entorno en el que se desarrollan. Antes del primer año de vida el niño ya siente miedo y dolor.

Hacia el segundo año de vida el niño empieza a reconocerse un ser diferente de los otros, siendo capaz de evaluar su comportamiento en comparación con el de los demás, lo que da lugar a experiencias de vergüenza, pena, orgullo o culpa.

El niño va aprendiendo a regular su comportamiento, primero con ayuda externa, y más tarde con la adquisición paulatina de conciencia de sí mismo, incremento de habilidades motoras, la cognición y el lenguaje. El desarrollo de la autorregulación emocional desde la niñez se ve afectado, por lo tanto, por dos factores fundamentales: el entorno familiar y educativo, donde los niños aprenden a expresar y regular emociones mientras ven hacerlo a los que les rodean; y la edad, ya que incrementan sus habilidades en función de su desarrollo.

Las emociones son mediadoras en todas las decisiones y planes que vamos adoptando a lo largo de nuestra vida.

Desde los primeros momentos (0 a 3 años), los padres debemos preocuparnos de que nuestros hijos adquieran conciencia emocional, educándoles para que sean capaces de identificar sus emociones y así poder experimentarlas y expresarlas de la forma más adecuada en cada caso;

fomentar la autonomía ofrece a los niños la capacidad de resolver problemas, conocer sus propios límites e interpretar sus frustraciones de forma no amenazante, como una plataforma de superación.

Si sentamos bien estas bases, procurándoles un entorno de confianza y seguridad, desarrollaremos en el niño lo que se denomina apego seguro, dotándole de las herramientas necesarias para acercarse emocionalmente a los demás, promoviendo relaciones interpersonales que serán más estables y satisfactorias en general y contribuyendo a que el concepto de sí mismo sea más favorable, integrado y coherente. (Bowlby (1988). Serán capaces de hablar de experiencias negativas y situaciones adversas con más naturalidad y sin defensa.

Lograremos que poco a poco, aprendan a reconocer esas emociones en los demás, y así, puedan desenvolverse bien socialmente. La empatía es la base de una buena adaptación social y promueve las relaciones interpersonales.

La maduración del niño hasta la pubertad y adolescencia supondrá una evolución paulatina de su control emocional, siendo en esta última etapa cuando más se preocupan los sujetos de la aceptación y la crítica social.

Los científicos explican que el desarrollo de un apego inseguro, en el que el niño no ha encontrado una congruencia emocional a lo largo de su infancia, afectaría negativamente a los procesos de autoestima y atribucionales, conformando una visión negativa de sí mismos y el mundo que les rodea. El no poder contar con los padres priva a los niños de seguridad a la hora de dirigirse hacia nuevas metas, lo que genera altos niveles de estrés, así como una frustración que se traduce normalmente en ira, tristeza o ansiedad.

Sin embargo, quererse y confiar en sí mismos y en sus recursos, actuará como mecanismo de defensa ante estímulos sociales como las modas, las conductas de riesgo o los hábitos no saludables, fomentando el pensamiento crítico y haciéndoles resistentes a la presión del grupo.

Estilos de vida y emociones

Tanto el estrés como las emociones negativas (de componente afectivo displacentero), han sido identificados/as y ampliamente estudiados/as por su asociación a múltiples problemas y patologías. La mala gestión de las emociones negativas tiene un alto coste para la salud y las relaciones sociales.

EL ESTRÉS

Es un proceso que se activa ante cualquier demanda o novedad del entorno para garantizar nuestra supervivencia. Se compone de una respuesta fisiológica automática e intensa, una reacción afectiva y un componente cognitivo-valorativo. El estrés no es un problema para la salud en sí mismo, salvo que se mantenga de forma prolongada en el tiempo, es entonces cuando la activación fisiológica afecta directamente a nuestro bienestar.

La mala gestión de las emociones negativas tiene un alto coste para la salud y las relaciones sociales.

La activación de los ejes neuroendocrino y endocrino liberan hormonas que vierten al torrente sanguíneo y alteran nuestro equilibrio interno, debilitando además nuestro sistema inmune. Tiene efectos negativos en el sistema cardiovascular, sexual, dermatológico, gastrointestinal, muscular, respiratorio, endocrino e inmunológico. Además se considera un factor predisponente en enfermedades como el cáncer o las enfermedades autoinmunes.

El estrés genera respuestas afectivas negativas, que dañan la autoestima y la percepción de autoeficacia, y promueve malos hábitos de vida como abuso del tabaco y alcohol, sedentarismo y mala alimentación.

LA ANSIEDAD

La ansiedad es una reacción afectiva de miedo que surge cuando valoramos un estímulo como amenazante para nuestra integridad o equilibrio. Deja de ser adaptativa cuando hacemos valoraciones erróneas de dichos estímulos.

El alto coste para la salud, al igual que en el estrés, se deriva de la activación intensa del sistema nervioso simpático. Cuando estamos ansiosos comemos, fumamos y bebemos más; solemos mostrar conductas de huída y evitación y nos sentimos permanentemente preocupados y asustados.

La activación de los ejes neuroendocrino y endocrino libera hormonas que vierten al torrente sanguíneo y alteran nuestro equilibrio interno, debilitando además nuestro sistema inmune.

Volvamos al adolescente competente emocionalmente, que desde pequeño ha recibido estímulos emocionales de seguridad y confianza, fruto de las relaciones con su familia y su entorno cercano; que ha experimentado tanto emociones positivas como negativas; que las reconoce en sí mismo y en los demás, y que las experimenta y expresa acorde a unas valoraciones congruentes con las situaciones que vive.

Este adolescente estará preparado para identificar y evitar implicarse en conductas adictivas y prácticas sexuales de riesgo; atracones, bulimia o anorexia y consumo de tabaco y alcohol.

Además gestionará mejor los estímulos del entorno y construirá conscientemente experiencias emocionales positivas, lo que le hará menos vulnerable al estrés, la ansiedad, la depresión o la hostilidad, estará más motivado para adoptar conductas saludables que le aporten bienestar a largo plazo, como por ejemplo una alimentación equilibrada y la práctica regular de deporte.

Por lo tanto, educar a nuestros hijos en una buena gestión emocional será como dotarles de forma preventiva de competencias básicas para la vida.

Salud y obesidad

La Organización Mundial de la Salud define la obesidad y el sobrepeso como "la pandemia del siglo XXI". En España, el 53,6% de la población adulta padece sobrepeso y obesidad:

• El 33% de los niños de 2 a 17 años padecen sobrepeso y obesidad.

La obesidad y el sobrepeso constituyen un importante factor de riesgo para la salud física, psicológica y social:

• Física: desarrollo de enfermedades como la diabetes, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, lesiones articulares o cáncer.

• Psicológica: trastornos de la conducta alimentaria, baja autoestima, alteración de la imagen corporal, depresión o ansiedad.

• Social: discriminación social y educativa, aislamiento.

Nuestro cuerpo está programado para acumular energía, es por esa razón que las dietas restrictivas sólo tienen efectos a corto plazo, ya que una vez que el cuerpo se ajusta a los niveles mínimos de consumo comienza a acumular reservas en función de los nutrientes que recibe. Por eso lo mejor es alimentarse de forma equilibrada y practicar ejercicio físico de forma moderada.

Con respecto al peso hay que saber:

1. Que existen factores biológicos que no son modificables, como la edad, el sexo o la herencia genética. Nuestro cuerpo es como es y hay que aprender a quererlo.
2. Que la presión social y los modelos asociados a la delgadez pertenecen a la sociedad en que vivimos y exceden a nuestro control personal.
3. Que lo que podemos controlar son los efectos que estos estímulos sociales tienen en nosotros, mediante la buena gestión emocional, el control de estrés y la práctica de hábitos saludables.

Una buena gestión emocional...

1. Permite desarrollar una actitud positiva ante la vida.
2. Genera una alta autoestima, lo que nos ayuda a aceptarnos y querernos como somos. Somos seres únicos y tenemos virtudes y defectos.
3. Nos motiva para el cambio, como dejar de fumar o adoptar conductas más saludables.
4. Aumenta el nivel de tolerancia a las frustraciones y nos ayuda a tomar decisiones y resolver problemas.
5. Previene de malinterpretar la información exterior, aprendiendo a valorarla bajo un juicio crítico y sin presión de grupo, siendo más empáticos y también más asertivos.
6. Facilita la regulación y previene el impacto nocivo de las emociones negativas en nuestro entorno y nosotros mismos, evitando episodios de ingesta por ansiedad o depresión.

Educando en emociones: técnicas

La práctica de actividades que fomenten la educación emocional pueden llevarse a cabo tanto en el ámbito familiar como en el escolar. Las imágenes, los vídeos, los juegos, las canciones, los libros o el baile, pueden servir como vehículos para desarrollar la conciencia emocional y empatía en niños y adolescentes.

Objetivos

1. Saber reconocer emociones y clasificarlas en positivas y negativas.
2. La relajación y el contacto físico. Generar emociones positivas.
3. ¿Qué las causan?, anticipación y mejor conocimiento de nosotros mismos.
4. Regular las emociones negativas (gestión de ira).

Reconociendo emociones

Para los más pequeños (3 a 6 años)

1. Pintando caras: pedimos al niño que pinte caras que se identifiquen con emociones como la alegría, la tristeza, el enfado, la sorpresa, el miedo o la vergüenza, para posteriormente comentar si las emociones que conocen se corresponden con las caras que pintan y corregir errores. En el ámbito del aula, los dibujos se pondrán en común para comentarlos y compartirlos con los demás.

2. Nos miramos al espejo: esta actividad se desarrollará delante de un espejo donde los niños gesticularán en función de la emoción que les pidamos que imiten, identificando y nombrando cada emoción e intentando identificarla con diferentes situaciones de la vida cotidiana.

Le podremos pedir al niño que ponga cara de estar triste, si lo hace correctamente se valora positivamente su actuación, se le explica cómo nos sentimos cuando estamos tristes y se le comenta "ves, así es como te sentiste esta mañana cuando te dije que no podríamos ir al parque".

Para los más mayores (6 años en adelante)

1. ¿Cómo me siento?: tanto en el ámbito escolar como en el familiar se pueden generar ambientes seguros, de confianza y respeto. En esta actividad los niños aprenderán a nombrar las emociones, manejar el vocabulario que las identifique y expresar como se sienten a los demás. El profesor o adulto participará en la actividad explicando él también cómo se siente y solventando las dificultades de los niños al expresar verbalmente sus emociones.

La relajación y el contacto físico. Generar emociones positivas

La relajación genera bienestar y contribuye al descenso de la activación fisiológica. El contacto físico también motiva experiencias de bienestar y contribuye al buen desarrollo de las relaciones sociales.

1. Técnicas orientadas a la práctica de la respiración profunda: invitamos al niño a que imagine que es un gran globo que se infla y se desinfla. Podemos elevar los brazos sobre la cabeza mientras nos inflamos al máximo y los devolvemos junto al cuerpo mientras nos desinflamos forzando la expulsión de todo el aire.

También podemos practicar la respiración abdominal tumbados en el suelo colocando un objeto sobre la barriguita del niño para que intente hacerlo subir y descender con cada respiración.

Enseñaremos al niño a que cualquier agitación le produce una alteración de la respiración y que si realiza el ejercicio respiratorio será capaz de controlarla y sentir bienestar.

Es conveniente que estos ejercicios se practiquen tanto por los más pequeños como por los adolescentes y adultos, ya que es condición necesaria para poder acceder a técnicas de relajación más complejas.

2. Masajes: realizar masajes por parejas, bien con objetos como pelotas, o con las propias manos. Mover las manos por todo el cuerpo como si nos enjabonásemos en la ducha, o decir a los más pequeños que imaginen que están amasando pizza en el cuerpo del otro, etc. Tras la práctica se pregunta a los niños cómo se han sentido y lo que les ha gustado y lo que no.

3. Practicar los abrazos: cuidar a los demás, sentirse cuidado y experimentar las emociones positivas que genera el contacto con los demás.

¿Qué las causan?, anticipación y mejor conocimiento de nosotros mismos

Estas técnicas sirven para detectar situaciones y señales de riesgo que suelen anticiparse a la aparición de emociones negativas o desagradables. Conocernos mejor y conocer cómo actúan los demás nos liberará de incertidumbres y nos proporcionará herramientas para evitar ciertas situaciones desagradables.

Soy un detective: se le propone al niño investigar qué le pasa justo antes de enfadarse o cuando está triste, etc. El adulto ayuda al niño ofreciéndole pistas sobre signos como las orejas rojas, el rubor o el calor en la cara, cómo se enfada cuando siente hambre o tiene sueño.

Regular las emociones negativas (gestión de ira)

Mitos:

• Expresar la ira de forma descontrolada, defendiendo nuestra postura de forma hostil no ayuda al desahogo, sino que nos activa fisiológicamente de forma intensa y perjudica nuestra salud y nuestro entorno social.

• Inhibir la expresión del enfado también nos activa perjudicando nuestra salud y deteriora nuestra autoestima.

¿Por qué me enfado?

Esta técnica se compone de varias preguntas a responder y poner en común en el grupo (entorno de aula o familiar).

a. Me enfado con los demás si...
b. Cuando me enfado noto que mi cuerpo...
c. Cuando me enfado pienso...
d. Cuando me enfado hago...
e. Cuando los demás se enfadan conmigo me siento...

Una vez que se responde a las preguntas se ponen en común y se debate sobre las siguientes cuestiones:

- Todos podemos enfadarnos cuando...
- Para regular el enfado se puede...