

LAS EMOCIONES

SENTIRSE BIEN

¿Cómo te encuentras hoy? Seguro que has escuchado esta pregunta muchas veces. ¿Qué contestas? Puede que no te duela nada, pero eso no es suficiente para sentirte bien. Si no has dormido bien, o no encontrabas las zapatillas que te gustan, o simplemente algo ha salido torcido, parece que **te has levantado con el pie izquierdo**. ¿Conoces esa expresión? ¿Qué significa?

Seguro que, si sigues pensando, se te ocurren muchas **cosas que te ayudan a ser feliz y otras que te lo impiden**. Muchas de ellas tienen que ver con tu estado emocional y las relaciones con tu familia, tus amigos, y en general, con toda la gente que te rodea.

¿Qué cosas te ponen de buen humor? Haz una lista.

¿Qué cosas te ponen de mal humor? Haz una segunda lista.

Compara las dos listas y reflexiona: ¿qué cosas puedes cambiar?

No podemos cambiar muchas cosas que no nos gustan, pero sí aprender a afrontarlas de otra manera. ¿Crees que podemos **aprender a sentirnos mejor**?

¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

Imagina que tuvieras encima de tu cabeza una **antena conectada a un superordenador** que constantemente captara lo que ocurre a tu alrededor, te dijera lo que está pasando y te aconsejara qué hacer.

Y un último esfuerzo. Ahora imagina que cuando tu antena no está recibiendo información del exterior te pones a pensar y tu superantena te permite decidir cómo te sientes con cosas que ya han ocurrido, algunas hace muchos años incluso, y lo que es más mágico todavía, puedes incluso sentir lo que pasaría en situaciones que todavía no han ocurrido. Parece magia y desde luego sacado de la ciencia ficción.

Pues ahora deja de imaginar porque ese dispositivo del que hablamos es **el cerebro**, y no necesitas esperar a un futuro con coches voladores para que se active, al contrario, lleva conviviendo con nosotros los humanos desde el principio de los tiempos.

Algunos colores se asocian a emociones. Prueba a relacionar estos dos listados:

- Rojo, blanco, negro, verde, azul claro, azul oscuro, amarillo.
- Felicidad, pasión, tristeza, muerte, ansiedad, tranquilidad, enfermedad.

¿Puedes añadir más colores con emociones asociadas?

Ahora imagina que no solo tú la tienes, sino que cada persona tiene ese dispositivo en su cabeza.

¿Puedes imaginar cómo sería una conversación entre dos o más personas?

Sus antenas constantemente les dirían cómo se sienten ante los comentarios y gestos de los demás, tendrían que ir adaptándose a la conversación cada segundo para que todo aquello tuviera sentido.

¡Bienvenido al mundo de las emociones! Y eso es exactamente lo que significa emoción, hacia dónde movernos...

REACCIONAMOS ANTE LO QUE PERCIBIMOS

Cualquiera de los **receptores** —se llaman así porque reciben información— va a despertar en ti emociones distintas y tu cerebro, en fracciones de segundo, te dirá lo que recomienda hacer. Pero... ¡tranquilo! A no ser que sea algo muy grave solo te va a dar una recomendación, tú luego eres libre para hacer lo que quieras. Esa es la **diferencia entre emoción y sentimiento**. A continuación, te mostramos un ejemplo:

Vas paseando para el bosque y encuentras un árbol con un fruto rojo que parece sacado de un cuento, está reluciente, tiene una pinta espectacular. Te pones de puntillas, lo arrancas de la rama y le pegas un buen mordisco. Esa información activa tu «antena» (cerebro) y cuando el sentido del gusto nota un sabor amargo y ácido a la vez tu cerebro siente la emoción del asco. Automáticamente tus ojos se cierran para evitar que, si hubiera veneno, pudiera salpicarles; la nariz se cierra para protegerte de posibles olores o gases tóxicos y el acto reflejo que surge es el de escupir lo que acabas de ingerir para evitar morir.

A partir de aquí hay dos **posibles finales**:

1. Que hagas caso a lo que tu cerebro te dice, escapes, y tires la fruta.
2. Tus amigos te dicen que es normal que la primera vez que pruebas ese fruto, al no parecerse a ningún sabor conocido anteriormente, no te guste. A ellos ya les había pasado anteriormente. Te recomiendan que te lo tragues y que pruebes un segundo bocado, que poco a poco te acostumbrarás al sabor. Aquí ya eres consciente del consejo que te da tu cerebro y, pasados los primeros segundos de la emoción, reconoces lo que está pasando y decides ignorar su primera reacción.

Acabas de ver cómo trabaja una emoción en tu cerebro y cómo le dice a tu cuerpo lo que debe hacer: poner cara de asco. Y luego te cede el control para que tú hagas lo que creas conveniente. Esto que has visto es **el asco**, una de las principales emociones que protegen a la humanidad desde hace miles de años y que ha salvado muchas vidas de indigestiones y ha evitado que la gente se intoxique.

Este curso vamos a trabajar con dos maneras importantes de hacer funcionar tu superdispositivo (cerebro) para emocionarte. La primera de ellas es analizar todo lo que entra por tus **sentidos**: el oído, la vista, el olfato, el tacto y el gusto.



¿Puedes buscar otros ejemplos de reacciones emocionales que tengas cuando tocas algo? ¿Y qué pasa cuando hueles algo muy rico?



SENTIMOS CON LA IMAGINACIÓN



Recuerda que hemos dicho que había **dos maneras fundamentales de emocionarse**. Una era la de los **sentidos**, como acabas de leer en la aventura del fruto nuevo. ¿Cuál es la otra? Simplemente **pensando**. Tu cerebro puede hacer que sientas intensamente con situaciones que pueden no haber existido o haberlo hecho hace ya tiempo.



Imagina que estás en una feria. Te han invitado a subir a la noria. Subes con tus amigos y uno de ellos, cuando estáis en el punto más alto, se pone a saltar. Se oyen unos ruidos raros, como de material doblándose, miras hacia abajo y ves que hay ambulancias, coches de policía y bomberos acercándose, oyes ruido de cristales rotos que van cayendo de los vagones cercanos al tuyo, ves a la gente llorar y abajo en tierra todo el mundo corre alejándose de la noria. De repente un salto más de tu amigo y el pie se cuelga por el suelo de madera que se rompe debajo de él...



Mientras lees el texto anterior es muy probable que tu cerebro haya experimentado una mezcla de dos emociones muy poderosas, el miedo y la curiosidad por saber qué va a pasar. Aunque ahora no estás en una noria, tu cerebro ha experimentado algo muy parecido a la realidad.

Ese es el **superpoder de los humanos**: emocionarse con la lectura, con una película, con la imaginación, con una buena conversación...

¿Tienes algún recuerdo que todavía hace que te emociones?

Si hubiera sido un caso real, el miedo te habría dado más fuerza de lo normal y velocidad para tratar de salir de allí, y la sorpresa abriría tus ojos al máximo para que captases cada detalle de tu alrededor por si fuera necesario para salvar la vida.

¿Alguna película te ha hecho llorar?
¿Por qué crees que ocurre esto?

¿Has tenido miedo después de ver una película de terror?

CÓMO GESTIONAMOS NUESTRAS EMOCIONES



Las personas sentimos muchas **emociones diferentes**. Todas ellas sirven para algo, te protegen y te indican qué es lo que debes hacer. De algún modo escapan a nuestro control. Pero sí podemos conocer bien nuestras reacciones, aprender a evitar aquellas cosas que nos hacen daño y buscar las que nos hacen más felices, a nosotros y a los que nos

Te proponemos un pequeño cuestionario para que reflexiones:

1. ¿Cómo reacciona tu cuerpo cuando te emocionas?
2. ¿Sabes qué cosas te influyen más en tu estado de ánimo?
3. ¿Puedes describir todas tus emociones?
4. ¿Puedes calmarte a ti mismo cuando lo necesitas?
5. ¿Tienes un amplio vocabulario para verbalizar tus sentimientos?
6. ¿Reconoces cómo influyen tus emociones en la manera en la que te comportas?
7. ¿Evitas las situaciones que te hacen sentir mal?
8. ¿Puedes controlar las reacciones excesivas cuando te enfadas?
9. ¿Comprendes cómo se sienten los demás?
10. ¿Te implicas para ayudar a alguien que se siente mal?
11. ¿Aceptas de forma reflexiva las críticas?



¿Has podido contestar a todas las preguntas? Este curso te vamos a presentar a **seis superaliadas** que te ayudarán a entenderte a ti y a los demás mucho mejor, y aprenderás qué puedes hacer ante cada una de ellas.



Elabora una lista de palabras relacionadas con los sentimientos y las emociones. ¿Cuántas te salen?

Contrástala con tus compañeros y completadla entre todos. ¿Cuántas palabras habéis podido encontrar?



CÓMO TRABAJAR EL PORFOLIO DE EMOCIONES

Nuestro objetivo este curso es **que gestiones mejor todas tus emociones**. Para ello hay cuatro cosas importantes que descubrirás:

- Comprender bien qué son y cómo afecta lo que pensamos sobre las situaciones que las desencadenan.
- Qué las provocan, hasta dónde podemos evitarlas o buscarlas para sentirnos mejor.
- Qué efecto producen en nuestro cuerpo, desde que se acelere el corazón hasta que se nos escapen lágrimas sin querer.
- Cómo decidimos comportarnos ante ellas después de la primera reacción.



Adéntrate en este maravilloso viaje con la alegría, la tristeza, la ira, el miedo, la vergüenza y la sorpresa.

En cada una de las emociones que vamos a profundizar recorreremos **seis pasos**:

1. Al principio de cada unidad encontrarás un fragmento de una historia que te ayudará a vivir la emoción.
2. Investigaremos las características de la emoción y los síntomas que producen en tu cuerpo y en tu conducta.
3. Comentaremos qué consecuencias tendría que no existiera esa emoción o que no la pudiéramos tener lo suficiente cuando la necesitamos para afrontar una situación.
4. Después encontrarás lo que ocurre si te pasas, las consecuencias que habría si esa emoción estuviera sin medida, en exceso.
5. Te explicaremos cómo puedes reconocerla en los demás, y qué podrías hacer para respetarles o ayudarles si fuera necesario.
6. Por último, tendrás unos consejos que te ayudarán a reconocer las situaciones que has vivido influido por cada emoción, a regularlas y a hacerte mucho más inteligente emocionalmente. Te propondremos un final para la historia, ¡pero tú tendrás que escribir el tuyo!

