



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

***PROPUESTA DE TALLER DE
EXPRESIÓN Y REGULACIÓN EMOCIONAL EN NIÑOS
DE 8 A 11 AÑOS DE EDAD***

T E S I N A
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA
P R E S E N T A:
SILVIA LETICIA TATE MORALES

DIRECTOR DE LA TESINA:
LIC. RODOLFO ESPARZA MÁRQUEZ



Ciudad Universitaria, D.F.

Octubre, 2009



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Índice

Introducción	1
Justificación	6
Marco teórico	
Capítulo 1. Emociones	8
a. Definiciones y conceptos básicos	10
i. Ánimo	10
ii. Afecto	10
iii. Afectividad	10
iv. Emoción	10
v. Estado de ánimo	11
vi. Pasión	11
vii. Sentimiento	11
viii. Humor	11
b. Tipos de emociones	14
i. Negativas	14
ii. Positivas	14
iii. Ambiguas	14
iv. Estéticas	14
c. Aspectos biológicos de las emociones	22
i. Anatomía del cerebro	22
ii. Bioquímica cerebral	26
iii. Respuesta fisiológica	29
d. Regulación de las emociones	33
2. Patología de las emociones	40
a. Trastornos del estado del ánimo	41
i. Episodio depresivo	43
1. Depresión atípica	46
2. Distimia	46
ii. Episodio maníaco	47
b. Trastornos de ansiedad	50

i. Trastorno de angustia	53
ii. Fobias	55
iii. Trastorno por estrés postraumático	57
iv. Trastorno de ansiedad generalizada	57
v. Trastorno obsesivo-compulsivo	58
Capítulo 3. Las emociones y la inteligencia	59
a. La inteligencia emocional y social en los niños	64
Capítulo 4. Impacto de las emociones en el aprendizaje	71
Capítulo 5. Propuesta del taller de expresión y regulación emocional	83
I. Presentación general del programa	83
II. Lineamientos pedagógicos	83
III. Etapas pedagógicas del programa	84
IV. Objetivos generales	84
V. Modelo cognitivo	85
VI. Plan de actividades. Carta descriptiva	87
Capítulo 6. Alcances y limitaciones	92
Referencias	96
Anexos	
A. Dinámica de autógrafos.	101
B. La técnica de Ilumina tu vida.	102
C. La bola caliente	105
D. La técnica de coherencia cardíaca.	106
E. La técnica de abrazoterapia	107

Introducción

*Hablemos del amor una vez más,
que es toda la verdad de nuestra vida.
Paremos un momento, las horas y los días
y hablemos del amor, una vez más...
M. Alejandro*

Es fácil reaccionar y pensar con lucidez cuando un suceso agradable toca nuestra puerta, pero es difícil conservar la serenidad cuando las pérdidas y dolores de la existencia nos invaden. Muchos, en esos momentos, revelan irritación, intolerancia y miedo (Cury, 2006).

Muchas personas se portan cortésmente mientras el mundo los elogia, pero se turban y reaccionan impulsivamente cuando los fracasos y los sufrimientos tocan su vida. Fácilmente el ser humano se equivoca, se calla y se castiga o castiga a los demás. En la escuela de la vida, el mejor alumno no es aquel que proclama su fuerza, sino el que educa su sensibilidad, el que sabe lo que siente. Algunos lo saben, otros no tienen la menor idea de ello.

Todos pasamos por momentos de vacilación e inseguridad. No hay quien no sienta miedo y ansiedad en determinadas situaciones. No hay quien no se irrite delante de ciertos estímulos. Tenemos debilidades. Solamente no las ve el que no logra mirar su propio interior. Unos vierten lágrimas húmedas; otros, secas. Unos exteriorizan sus sentimientos, otros, los reprimen, aún sintiendo amor. También las personas pueden equivocarse al interpretar sus sentimientos y al formular sus pensamientos, o bien son incapaces de reconocer las emociones en las otras personas. Además, gran parte de nuestros problemas ocurren porque reaccionamos irracionalmente antes de pensar, de tal suerte que muchos de nuestros pensamientos son disfuncionales y nos afectan negativamente e incluso intensifican nuestro malestar.

Para algunas personas la conciencia emocional resulta abrumadora, mientras que para otros apenas existe. Como menciona Goleman (1995) según han demostrado varios estudios, en ocasiones, la menor provocación desencadena una tormenta emocional, ya sea gloriosa o terrible, mientras que otras personas apenas

experimentan sentimientos, incluso bajo las circunstancias más extremas. También hay personas que nunca expresan sus sentimientos. Nadie los conoce por dentro, son un misterio, aunque tengan necesidad de manifestar sus emociones. En esta tesina se considera importante aprender a reconocer las emociones en el momento que están ocurriendo, tener conciencia de ellas, saber lo que sentimos mientras las emociones se agitan en nuestro interior, modificar nuestros pensamientos e interpretaciones de los eventos, incluso perdonar al otro o a nosotros mismos, lograr el equilibrio, dado que de ello depende nuestra relación con nuestros semejantes, la armonía de nuestra mente y corazón, la serena toma de decisiones y nuestro bienestar integral.

La emoción es importante para el pensamiento eficaz, tanto en la toma de decisiones como en el hecho de permitirnos pensar con claridad. Además la forma en que nos sentimos y la forma en que pensamos ahora ejercen una fuerte influencia en cómo nos sentiremos más adelante (Gilbert, 2006, Beck, 2000). Debemos armonizar cabeza y corazón, para fluir con la vida. La persona tensa, agresiva, frustrada, con impulsos destructivos, no tiene más dilema que crear o destruir. ¿Qué queremos para nuestros niños? Seguramente que sean creativos, que vivan en armonía consigo mismos y con los demás. La creatividad incluye la producción de algo nuevo y que sea algo valioso, pero también se pueden inventar cosas nuevas e inventar nuevas formas de hacer algo. Se pueden crear ideas, estilos, métodos, relaciones, actitudes, expresiones...

Se ha demostrado en varios estudios, (Goleman, 1995) que las personas que conocen y manejan sus sentimientos, reconocen y enfrentan con eficacia los sentimientos de los demás, mantienen mejores relaciones interpersonales, tienen más probabilidades de sentirse satisfechas y de dominar los hábitos mentales que favorezcan su productividad. Los niños no son la excepción. Debemos ayudarles a armonizar su vida, a reconocer sus propias emociones y a trabajar con ellas, para que puedan “escuchar a otros y ser empáticos con otros”, es decir, manejen su inteligencia emocional y su inteligencia social al reflejar interacciones más genuinas, llenas de afecto, sintonizados y sincronizados en el amor, la amistad, la ternura. Al fin, nuestros cerebros están diseñados para conectarnos y se

reacomodan con cada interacción y orquestan nuestras emociones (Goleman, 2006)

Gardner (2005) propone dos formas de inteligencia personal: la inteligencia *interpersonal*, que es la capacidad para entender a las otras personas: saber qué las motiva, cómo trabajan, cómo trabajar con ellos de forma cooperativa; y la inteligencia *intrapersonal*, que es la capacidad de formarse un modelo verídico de sí mismo y ser capaz de usar este modelo para desenvolverse eficazmente en la vida.

Lo mejor es que pueden entrenarse dichas inteligencias, pueden aprenderse. Por lo anterior, el presente trabajo pretende ser una herramienta que coadyuve a que los niños tomen conciencia de sus sentimientos, los expresen o los verbalicen y sepan qué hacer con ellos; que también sepan reconocer los sentimientos de otros. Incluso, que puedan interpretar los canales no verbales, el tono de voz, los gestos, la expresión facial, dado que estamos integrados en un contexto social. Esto aunado a las emociones positivas, permitirá que el aprendizaje sea fácil, pues los alumnos inmersos en emociones negativas no aprenden. En cambio, alumnos con buen humor, con buen ánimo, pueden pensar con flexibilidad, tener mejor disposición para resolver problemas, del tipo que sean, encontrar más soluciones a dichos problemas, integrarse como grupo, reír y disfrutar de la vida, amén de percibir mejor las cosas y volverse "más inteligentes" y más creativos, lo cual podría traducirse en éxito académico también.

El niño normalmente se expresa con mímica, dibujos, juegos, construcciones y representaciones. El desarrollo de estas habilidades requiere de padres cariñosos, pacientes, y profesores más ocupados en estimular, más interesados en lograr que sus alumnos aprendan a pensar, reconocer y manejar sus propias emociones.

En esta propuesta el papel del maestro (o facilitador) es trascendental ya que requiere entablar una relación muy estrecha con sus alumnos, de tal forma, que exista la confianza para poder trabajar con los niños de manera creativa, sana y productiva. No sólo importa "lo que diga", sino "cómo lo diga". Él también debe "saber" estar en sintonía con sus sentimientos y organizarse, escuchar a los otros,

hacer preguntas inteligentes, distribuir el trabajo, resolver conflictos y coordinar tareas.

Como se mencionó, esta tesina es una propuesta para favorecer el reconocimiento de emociones, el manejo y expresión de ellas, en niños de 8 a 11 años de edad que pretende también contribuir a reconocer las emociones de los otros, a desarrollar la empatía y la regulación de emociones para crear mejores relaciones con los demás, es decir, formar una comunidad donde se propicien los intercambios personales, intelectuales y afectivos, y donde se libere la espontaneidad de nuestros niños. Dicha tesina consta de seis capítulos.

El Capítulo 1, habla de emociones, qué son, cómo se manifiestan, cómo se clasifican, cuáles son, cuál es su base neurofisiológica y cómo se regulan.

En el capítulo 2, se expone la patología de las emociones, es decir, los trastornos de la afectividad y de la ansiedad, así como los trastornos obsesivos-compulsivos.

En el capítulo 3, se analizan las emociones y la inteligencia, mencionando brevemente la inteligencia emocional y las inteligencias interpersonales e intrapersonal, que es lo que pretendemos favorecer, al igual que la inteligencia social.

En el capítulo 4, se habla del impacto de las emociones en el aprendizaje, de cómo afectan las emociones a la capacidad del niño para obtener éxito académico y medidas preventivas.

El capítulo 5 presenta la propuesta del “Taller de expresión y regulación emocional” donde se incluye la presentación del taller, los lineamientos pedagógicos, las etapas pedagógicas, los objetivos generales del Plan de actividades, el modelo cognitivo y la carta descriptiva del plan de actividades.

En el Capítulo 6 se presentan los alcances y limitaciones de nuestra propuesta del taller.

Finalmente, en los Anexos, se incluyen las dinámicas y técnicas que se emplearán en el taller, tales como: A) Dinámica de autógrafos, B) La técnica de Ilumina tu vida, C) La Bola Caliente, D) La técnica de Coherencia cardíaca y E) La técnica de Abrazoterapia.

Justificación

*Heal the world
make it a better place
for you and for me
and the entire human race.
M. Jackson*

En todos los ámbitos, vivimos y nos relacionamos con diferentes personas: en nuestra casa, en la escuela o en nuestros trabajos; relacionarnos es nuestro pan de cada día, pero ¿Cómo son nuestros encuentros? Todos los días y en todos los momentos, tenemos diferentes emociones y nos enfrentamos a diversas situaciones y personas, y más o menos reaccionamos de manera saludable, pero ¿qué pasa cuando las emociones poseen gran intensidad y se prolongan más allá de un punto adecuado? generan problemas escolares, bajo rendimiento escolar y perturbaciones extremas, tales como la ansiedad crónica, la ira incontrolable, estados maníaco depresivos, trastornos obsesivos, la drogadicción, la anorexia, la bulimia, la hiperfagia, etc. Y en sus formas más severas puede ser necesaria además de la psicoterapia, la medicación para tratarlas.

Es por ello, que es relevante para el ser humano reconocer qué siente, cómo se llama lo que siente, aprender a regular sus emociones, aprender a vivir con ellas de la mejor manera, saber ponerse en los zapatos del otro, para crear una sociedad más generosa y menos individualista, más serena y más tolerante, y mientras más pronto lo aprenda, mejor.

Por lo tanto, hay que empezar con los niños, enseñarles a reconocer sus emociones, a saber cómo se llaman, a saber cómo autorregularlas, a identificarlas en los otros, más aun en este mundo caótico, a reconocer las intenciones de los demás, para estar a salvo.

Por este motivo, se plantea este taller de expresión y regulación emocional, porque los niños merecen vivir una vida plena, llena de encuentros emocionales significativos y gratificantes dado que los niños que se sienten ansiosos, enfurecidos o deprimidos no aprenden, no asimilan, ni recuerdan la información de

manera eficaz, crecerán como adolescentes y adultos frustrados, en la búsqueda del placer inmediato, llenos de agresividad, de mudez emocional, con dificultad para comunicarse consigo mismos y sus semejantes.

Cuando las emociones nos atropellan, entorpecen la concentración, no hay posibilidad de retener en la memoria, no hay posibilidad de disfrutar, de crear, de sentirse motivados, de comunicarse asertivamente, de obtener logros... Y si lo que queremos es crear un mundo mejor, más consciente de sí mismo, más esperanzado, más sensible, más empático, menos violento, más equilibrado, en fin un mundo más armonioso, es necesario empezar con los más jóvenes para que así nuestro planeta sea un mejor lugar para vivir.

Vivimos en la era de la tecnología, todo es muy rápido y sofisticado, la comunicación se realiza en gran medida por medios virtuales, pero como seres humanos necesitamos de mirarnos a los ojos, de la tranquilidad, la solidaridad, la tolerancia, del amor, de la paz, de la cooperación, la amistad y la capacidad para percibir el dolor de los demás y brindarles consuelo. Necesitamos reaprender acerca de nosotros mismos, erradicar el individualismo y la soledad, declarar nuestros sentimientos, estimular el diálogo, cambiar al hombre del espejo para después transformar al mundo a nuestro alrededor. Quizás así rompamos el egoísmo y aprendamos a amar al prójimo como a nosotros mismos... y ¡al fin les digamos a los otros cuánto les amamos!

Capítulo 1

*I just wanna feel
Real love fill the home that I live in
I got too much love
running through my veins
R. Williams*

Emociones

Anteriormente se creía que el éxito profesional de una persona dependía del CI que tenía, aunque se ha comprobado que esto no es así; además el CI no contribuye grandemente al equilibrio emocional ni a la salud mental, el control de las emociones, sí. En la actualidad, cobra importancia la inteligencia emocional (IE), ya que gracias a ella, si la aprendemos, podemos reconocer nuestras emociones, controlarlas y relacionarnos con los otros empáticamente y de mejor manera.

Según nos refieren Fernández-Berrocal y Extremera (2009), el modelo de Mayer y Salovey, define a la IE como la habilidad de las personas para percibir los sentimientos, la capacidad para asimilarlos y comprenderlos de manera adecuada, la destreza para regular y modificar nuestro estado de ánimo o el de los demás, e implica cuatro componentes:

- ❖ *Percepción y expresión emocional.* Se refiere a reconocer conscientemente nuestras emociones, identificar qué sentimos y poderlo expresar verbalmente. Esto incluye saber reconocer las emociones expresadas, verbal y gestualmente en la cara y el cuerpo de las personas, así como reconocer el contenido emocional de una determinada situación social, en objetos, arte, música, historias y otros estímulos.
- ❖ *Facilitación emocional:* Si sabemos utilizar las emociones al servicio del pensamiento, podemos razonar de manera más inteligente y tomar mejores decisiones. Reconocer que las emociones son necesarias para comunicar sentimientos o utilizarlas en otros procesos cognitivos.

- ❖ *Comprensión emocional:* Si identificamos nuestros propios sentimientos, podemos conectar más fácilmente con los de los demás y ser empáticos, saber apreciar los significados emocionales y mejorar nuestros encuentros.
- ❖ *Regulación emocional:* Es toda estrategia dirigida a mantener, aumentar o suprimir un estado afectivo en curso, es decir, dirigir y manejar las emociones positivas como negativas de forma eficaz, de manera que no lleguen a nublar nuestra forma de razonar; también se refiere a promover la comprensión y el crecimiento personal.

Pero a todo esto ¿qué es una emoción? Bisquerra, (2000 citado en Redorta, Obiols, y Bisquerra, 2006) nos dice: Una emoción “es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a la acción. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno”. (pág. 24). Segarra, Eguiluz, Guadilla y Erroteta (2005), mencionan que una emoción es un sentimiento intenso, de duración breve y de aparición abrupta. Es pues, un fenómeno de corta duración y se produce de la siguiente manera:

- ❖ Cuando llega información sensorial a los centros emocionales del cerebro.
- ❖ Como resultado de lo anterior, se produce una respuesta neurofisiológica.
- ❖ El cerebro interpreta la información y prepara al organismo para responder.

Además, cada emoción:

- ❖ *Es un estado afectivo subjetivo.*
- ❖ *Es una respuesta biológica,* es decir consta de reacciones fisiológicas que preparan a nuestro cuerpo para una acción adaptativa al ambiente.
- ❖ *Posee un aspecto funcional,* es decir, las emociones sirven para algo.
- ❖ *Es un fenómeno social,* dado que se expresa, aun de forma no verbal y se orienta a la interacción con los demás.

“Somos dinámicos, cambiantes, influenciados, movidos en alto grado por la emoción, las costumbres y el subconsciente, más que por la razón y la lógica. Cada persona tiene su propio mundo formado por sentimientos, pensamientos, reacciones y experiencias individualizadas” (Velarde, 1989, página 47). Lo anterior,

implica que el estado emocional de una persona determina la manera en que percibe al mundo y donde cada percepción es una opinión. Sin embargo, todas las culturas poseen un vocabulario sentimental propio, que está al servicio de diversos propósitos culturales, morales y comunicativos tanto individuales como colectivos, distintivos en cada sociedad. Existe, por lo tanto, una manera propia de experimentar las emociones. Además, todo proceso intelectual evoca sentimientos que despiertan recuerdos y rigen nuestro modo de pensar (Eguiluz y Segarra 2005). Podemos, por tanto, cambiar nuestro pensamiento y cambiar nuestras emociones, lo cual nos deja un sabor de esperanza.

Definiciones y conceptos básicos.

Veamos lo que nos dicen los diccionarios Larousse (1994) y Bruno (1997) acerca de algunos conceptos para que podamos comprender a las emociones:

Ánimo: Alma o espíritu, principio de la afectividad humana. Pensamiento, intención. Estado emocional o afectivo del ser humano.

Afecto: Cualquiera de las pasiones del ánimo, como ira, amor, odio, etc. Amor o cariño. Inclinado a alguna persona o cosa.

Afectividad: Conjunto de emociones y sentimientos que un individuo puede experimentar a través de las distintas situaciones que vive.

Emoción: Estado afectivo, una reacción subjetiva al ambiente, acompañada de cambios orgánicos (fisiológicos y endocrinos) de origen innato, influida por la experiencia y que tiene función adaptativa. Se refieren a estados internos como el deseo o la necesidad que dirige al organismo. Las categorías básicas de las emociones son: miedo, sorpresa, aversión, ira, tristeza y alegría.

Estado de ánimo: Emoción generalizada y persistente que influye en la percepción del mundo. Son ejemplos frecuentes de estado de ánimo la depresión, alegría, cólera y ansiedad. Estos son los tipos de estado de ánimo: a) *disfórico*: estado de ánimo desagradable, tal como la tristeza, ansiedad o irritabilidad, b) *elevado*: sentimiento exagerado de bienestar, euforia o alegría. Una persona con estado de ánimo elevado puede decir que se siente “arriba”, “en éxtasis”, “en la cima del mundo” o “por las nubes”; c) *eutímico*: estado de ánimo dentro de la

gama "normal", que implica la ausencia de ánimo deprimido o elevado; d) *expansivo*: ausencia de control sobre la expresión de los propios sentimientos, a menudo con sobre valoración del significado o importancia propios; e) *irritable*: fácilmente enojado y susceptible a la cólera; f) *estupor*: estado en el que no se responde a la estimulación y se acompaña de inmovilidad y mutismo; g) *euforia*: estado de exaltación psíquica que se acompaña de un tono afectivo; i) *exaltación*: modificación del tono afectivo que se caracteriza por sentimientos de euforia.

Pasión: Cualquier perturbación o afecto desordenado del ánimo. Inclination impetuosa de la persona hacia lo que desea. Emoción fuerte y continua que domina la razón y orienta la conducta.

Sentimiento: Impresión y movimiento que causan en el alma las cosas espirituales. O bien, estado del ánimo afligido por un suceso triste o doloroso. "Experiencia subjetiva de una emoción". Experiencia emocional que resulta de un flujo de información originada en el mundo.

Humor: Genio, índole, condición, especialmente cuando se manifiesta exteriormente. O bien, disposición en que uno se halla para hacer alguna cosa. O bien, estado afectivo que se mantiene por algún tiempo.

El equilibrio sentimental conforma el estado de ánimo del individuo en determinado momento, el cual depende de otras estructuras más estables en el tiempo, tales como: el temperamento, el carácter o el estilo afectivo propio de cada sujeto y la personalidad (Segarra, Eguiluz, Guadilla y Erroteta, 2005).

Pero, ¿por qué son importantes las emociones? Como ya se ha mencionado, nos preparan para la acción, son automáticas y cumplen un papel central en los procesos de autoprotección y autorregulación del organismo frente a situaciones extremas. Influyen de tal forma en la asimilación de información que nos permiten dar respuestas en el futuro a hechos similares. Dichas respuestas podrán ser de rechazo o de búsqueda de repetición del estímulo. Además, son un espejo de nuestros sentimientos y su expresión permite a los demás reconocer nuestro estado de ánimo, lo cual nos permite comunicarnos.

Existen reacciones emocionales innatas y acciones emocionales voluntarias, siendo estas últimas, los sentimientos. El sentimiento es la experiencia subjetiva de

la emoción. Las emociones nos dicen qué es lo importante para nuestra vida y nos predisponen a la acción, esto se refleja en un estado de excitación súbita, más o menos fuerte, acompañado de reacciones neurofisiológicas.

La respuesta emocional es un fenómeno multidimensional (Segarra, Eguiluz, Guadilla y Erroteta, 2005). Hay, por tanto, varios elementos en una emoción:

- ❖ *Neurofisiológico*: se manifiesta en respuestas como la taquicardia, la sudoración, la hipertensión, el rubor, la sequedad de boca, la respiración, etc.
- ❖ *Conductual o social*: La observación del comportamiento de una persona nos permite inferir qué tipo de emociones está experimentando: la expresión facial, el lenguaje no verbal, el tono de voz, el volumen, los movimientos del cuerpo, etc.
- ❖ *Sentimiento*: Es el elemento cognitivo o vivencia subjetiva. Esto hace que califiquemos un estado emocional y le demos nombre. Junto con la voluntad un sentimiento puede durar semanas, meses, años o toda la vida.

En cualquier emoción existe el elemento subjetivo, que algunos llaman sentimiento y la respuesta corporal, compuesta de una parte que llamamos vegetativa (sudoración, vasoconstricción o vasodilatación de los vasos cutáneos que producen, respectivamente, palidez o enrojecimiento, temblor, etc.) y una respuesta motora, que da lugar a la expresión somática, gestual de las emociones (expresiones faciales, huida, gestos de protección, etc.).

Los desequilibrios emocionales suceden cuando se experimentan emociones y estados de ánimo negativos de manera intensa y frecuente, de manera que afectan la capacidad de regularlos. Incluso, las emociones llegan a constituir rasgos de personalidad, que se comentarán más adelante.

Como podemos suponer, hay una relación estrecha entre emoción, pensamiento y acción. Las emociones influyen en lo que pensamos y hacemos; también los pensamientos influyen en la manera de experimentar las emociones y en las acciones. Además, las acciones influyen en el pensamiento y en la emoción.

Debemos de tener esto en cuenta para aprender a regular emociones. Incluso, cree Gilbert (2006) que al imaginar nuestro futuro personal podemos anticiparlo y predecirlo.

El etiquetar emociones está limitado por el dominio del lenguaje. Una de las funciones del lenguaje es ayudarnos a hacerlas tangibles, ayudarnos a extraer y recordar las características importantes de nuestras experiencias y de nuestras emociones para poder analizarlas y transmitir las más adelante. Como podemos sentir nuestras emociones, pero tenemos que deducir las de los demás mirándoles a la cara y escuchando sus voces, solemos tener la impresión de que los otros no experimentan con la misma intensidad que nosotros. Es importante, por tanto, lograr una educación emocional y dominar el vocabulario emocional, para darle a los niños herramientas que faciliten su autoconocimiento, su interacción con otros individuos, que reconozcan las intenciones de otras personas y sepan actuar en consecuencia de la mejor manera.

Tipos de emociones.

Pese a que existe debate científico acerca de cómo clasificar emociones, consideraremos la siguiente clasificación, según lo propuesto por Redorta, Obiols y Bisquerra (2006). En lo referente a cómo nos afectan, las emociones pueden ser:

- ❖ *Negativas*: resultan de una evaluación desfavorable respecto a nuestro bienestar, tales como el miedo, la ira, la tristeza, la culpa, la vergüenza, la envidia, etc., dado que nos hacen sentir mal.
- ❖ *Positivas*: resultan de una evaluación favorable respecto a nuestro bienestar, tales como el amor, la alegría, el afecto, etc.
- ❖ *Ambiguas*: dependen de la situación, por ejemplo, la sorpresa, la compasión, la esperanza. Otros autores, incluyen:
- ❖ *Estéticas*: se experimentan frente a la belleza, frente a obras de arte, un paisaje, alguien guapo (a), etc.

También se han distinguido emociones básicas (o primarias) y emociones complejas (secundarias). Las emociones básicas se caracterizan por una expresión facial característica y cierta disposición a actuar, por ejemplo la ira, el miedo, la alegría, el amor, la sorpresa, el disgusto, el interés y la tristeza. La finalidad de algunas de estas emociones es:

- ❖ *Alegría*. Mantener la satisfacción por hacer algo y elevar las defensas del organismo.
- ❖ *Amor o afecto*. Indicar atracción emocional, dar y recibir caricias; mantener nuestras relaciones más próximas y elevar las defensas del organismo.
- ❖ *Miedo*: prepararnos y protegernos de algún peligro real.
- ❖ *Cólera o rabia*. Defendernos de las agresiones y de la falta de respeto; poner límites, mostrar lo que nos molesta.
- ❖ *Tristeza*. Aceptar la pérdida de personas queridas, bienes, ilusiones, así como limitaciones reales.

Algunos autores incluyen el asco en las emociones básicas (Ekman, citado en Páez, Vergara, Achucarro e Igartua, 1992).

Las emociones complejas se derivan de las básicas, a veces por combinación de ellas, aunque no presentan rasgos faciales característicos ni una tendencia particular a la acción. Algunas de estas emociones secundarias son: rencor, vergüenza, violencia, odio, ansiedad, dependencia, manía, depresión, etc.

Según Juárez (2006), las emociones que afectan nuestro desarrollo social y personal se presentan en la Tabla 1.

Tabla 1. Emociones con reacción negativa

Emoción	Significado
<i>Ira</i>	<i>Irritación o enfado muy violento</i>
<i>Enojo</i>	<i>Alteración del ánimo por algo que contraría o perjudica</i>
<i>Cólera</i>	<i>Perder el uso racional por la vehemencia de la ira</i>
<i>Disgusto</i>	<i>Inquietud o pesadumbre ante una contrariedad o una desgracia. Enfado con alguien cuando existen diferencias o desacuerdos.</i>
<i>Tristeza</i>	<i>Estado melancólico, no se tienen ilusiones ni ánimo para hacer cosas y se tiende al silencio o al llanto. Estado de ánimo afligido</i>
<i>Nostalgia</i>	<i>Tristeza que acompaña al recuerdo de épocas, personas o lugares a los que uno se siente vinculado afectivamente</i>
<i>Desesperanza</i>	<i>Estado de ánimo de la persona que ha perdido la confianza en que ocurra o en que se logre algo que se desea.</i>
<i>Desilusión</i>	<i>Carencia o pérdida de las ilusiones</i>
<i>Decepción</i>	<i>Pesar producido porque algo no es como se esperaba.</i>
<i>Confusión</i>	<i>Sentimiento creado por una mezcla de elementos distintos que resulta difícil reconocerlos. Falta de orden y claridad</i>
<i>Vergüenza</i>	<i>Sentimiento o pérdida de la propia dignidad ocasionado por alguna falta cometida, una ofensa, o por el temor a la humillación o deshonra.</i>
<i>Indignación</i>	<i>Enfado provocado por un hecho que se considera reprochable.</i>
<i>Preocupación</i>	<i>Inquietud del pensamiento causada por una idea persistente</i>
<i>Miedo</i>	<i>Perturbación angustiosa causada por la presencia, la amenaza o la suposición de un riesgo o mal.</i>
<i>Venganza</i>	<i>Deseo de agravio ante la ofensa o el daño recibido</i>
<i>Culpa</i>	<i>Sentimiento de malestar causado por la realización de un daño o perjuicio en contra de algo o alguien.</i>
<i>Angustia</i>	<i>Estado de desasosiego y de inquietud profunda, acompañada de un sentimiento opresivo</i>
<i>Envidia</i>	<i>Sentimiento de disgusto o pesar producido por el deseo de poseer algo ajeno.</i>
<i>Celos</i>	<i>Estado de intranquilidad producido por la sospecha o el temor de que la persona amada prefiera a otro antes que a uno mismo. Envidia o disgusto producidos por el mayor éxito o suerte de otro.</i>
<i>Frustración</i>	<i>Sentimiento de sufrimiento causado por la imposibilidad de satisfacer una necesidad física o espiritual.</i>
<i>Indiferencia</i>	<i>Que no se muestra interés o preferencia</i>
<i>Odio</i>	<i>Sentimiento vivo de antipatía o aversión hacia una persona o cosa</i>
<i>Amargura</i>	<i>Disgusto, aflicción</i>
<i>Resentimiento</i>	<i>Disgusto o pena causado por algo que se considera una falta de afecto o una desconsideración. Rencor o animadversión.</i>
<i>Rencor</i>	<i>Sentimiento de enojo por algo pasado que no se ha perdonado. Sentimiento</i>

Emoción	Significado
	<i>tenaz de odio o antipatía</i>

En la Tabla 2 vemos emociones cuya reacción es positiva, según Juárez (2006). Aunque cabe mencionar que todas las emociones son buenas, pues al experimentarlas nos alertan sobre un peligro o nos ayudan a sobrellevar acontecimientos dolorosos.

Tabla 2. Emociones con reacción positiva

Emoción	Significado
<i>Felicidad</i>	<i>Estado de ánimo que se complace con la posesión de un bien</i>
<i>Satisfacción</i>	<i>Gusto o placer que se siente por el cumplimiento de algún deseo o por el logro de algún objetivo. Acto por el cual se repara un daño, ofensa o injusticia</i>
<i>Entusiasmo</i>	<i>Exaltación y emoción del ánimo producidos por algo que se admira. Adhesión fervorosa a una causa o empeño</i>
<i>Curiosidad</i>	<i>Deseo de saber o averiguar alguna cosa.</i>
<i>Orgullo</i>	<i>Exceso de estimación propia, sentimiento elevado de la propia dignidad</i>
<i>Alegría</i>	<i>Sentimiento grato y de gozo producido por un motivo placentero y que suele manifestarse exteriormente.</i>
<i>Tranquilidad</i>	<i>Estado de ánimo que permite tomar las cosas con calma.</i>
<i>Amor</i>	<i>Sentimiento de afecto, cariño y solidaridad que una persona siente hacia otra y que se manifiesta generalmente en desear su compañía, alegrarse con lo que se considera bueno para ella y sufrir con lo que se considera malo. Esmero con que se trabaja una obra deleitándose en ella</i>
<i>Fe</i>	<i>Confianza que se tiene en algo o en alguien o en las posibilidades de una persona.</i>
<i>Ilusión</i>	<i>Esperanza generalmente sin fundamento real cuyo cumplimiento parece especialmente atractivo.</i>
<i>Fraternidad</i>	<i>Unión y sentimiento de afecto entre hermanos o entre los que se tratan como tales.</i>
<i>Protección</i>	<i>Sentimiento de apoyo o amparo ante un peligro o perjuicio. Acción de proteger</i>
<i>Esperanza</i>	<i>Confiar en que ocurra o que se logre lo que se desea.</i>
<i>Confianza</i>	<i>Seguridad que se tiene en sí mismo, en algo o en alguien para conseguir algo.</i>
<i>Admiración</i>	<i>Valoración muy positiva de algo que se considera bueno por sus cualidades.</i>
<i>Motivación</i>	<i>Estimulación que despierta el interés o impulsa a hacer algo</i>
<i>Asombro</i>	<i>Gran sorpresa por el suceso de algo inesperado Admiración, pasmo.</i>
<i>Compasión</i>	<i>Sentimiento de pena por la desgracia o el sufrimiento ajeno.</i>
<i>Pasión</i>	<i>Sentimiento muy intenso sobre algo o alguien que se desea con fuerza. Emoción fuerte y continua que domina la razón y orienta toda la conducta</i>
<i>Plenitud</i>	<i>Sentimiento de apogeo o intensidad en un momento dado.</i>

Es importante mencionar que cada emoción se expresa en cantidad o magnitud en una escala positivo/negativo, es decir se experimentan en grado variable. Por ejemplo, podemos decir “*me siento bien*”, “*me siento muy bien*” o “*me siento extraordinariamente bien*”, o lo contrario: “*me siento mal*”, “*me siento muy mal*” o “*me siento terriblemente mal*”. Además, una cosa es estar triste y otra muy diferente, estar deprimido.

Las emociones tienen diversas funciones:

- ❖ *Adaptativa*: facilitan la adaptación de la persona a su ambiente.
- ❖ *Motivadora*: una emoción predispone a la acción, lo cual es una forma de motivación.
- ❖ *Informativa*: la expresión emocional comunica a los otros las intenciones e informan al sujeto de lo que está sintiendo.
- ❖ *Social*: sirve para comunicar a los demás cómo nos sentimos, facilitando la interacción social y promoviendo la conducta social.

Con respecto a la expresividad, el lado izquierdo de la cara suele mostrar más intensamente la expresividad emocional que el lado derecho. (Segarra, Eguluz, Guadilla y Erroteta, 2005).

Ante cada emoción responde todo el cuerpo y se ha comprobado que los estados emocionales pueden alterar la respuesta inmunitaria (Redorta, Obiols y Bisquerra, 2006). Además, según estos autores, el razonamiento solo, es incapaz de modificar la emoción. En cambio, la emoción sí puede cambiar al razonamiento y nuestros actos pueden modificar la composición neuroquímica del cerebro. La mejor manera de modificar la emoción no es a través del razonamiento, sino mediante una emoción contraria e incompatible con la primera.

Conforme a lo anterior, Redorta, Obiols y Bisquerra (2006) consideran varias emociones, cuándo se generan y cómo podrían manejarse:

Tabla 3. Generación de emociones y cómo manejarlas

Emoción	Se genera cuando	manejo
<i>Ira</i>	<i>Se tiene la sensación de haber sido perjudicado; de amenazas simbólicas a la autoestima o a la dignidad personal; toma de conciencia de una injusticia. Puede surgir de creencias irracionales de una situación: “debo, debes y debería.”</i>	<i>Enmarcar las cosas de una manera diferente, más positiva; la distracción (pasear, hacer ejercicio, ir al cine, bailar, oír música, etc.); la relajación; diversiones que impliquen alegría. Autocriticar las creencias irracionales que tenemos acerca de las personas y cambiarlas por racionales.</i>

Emoción	Se genera cuando	manejo
Miedo	Se experimenta un peligro real e inminente. Es activado por amenazas a nuestro bienestar físico o psíquico. Tiene como objetivo proteger a las personas. También puede haber miedos irracionales, referidos a peligros imaginarios.	La forma más habitual de respuesta es la huida o evitación de la situación peligrosa. O, en caso contrario, afrontarla.
Tristeza	Existe la pérdida irrevocable de algo que se valora como importante: un ser querido, la salud, bienes, etc. Es más un estado de ánimo que una emoción aguda. Actúa como una llamada de ayuda, para captar la atención de los demás. Suele estar centrada en el pasado y haber llanto. Hay reducción de la actividad. En situaciones extremas puede desembocar en depresión y en el suicidio.	La cohesión social y el sentimiento de pertenencia a un grupo. Incrementar el nivel de actividad del lóbulo izquierdo. Cambiar de manera de pensar: la reestructuración cognitiva, identificando los pensamientos derrotistas, cuestionar su validez y pensar en alternativas más positivas.
Interés	Está presente en el funcionamiento cotidiano del ser humano. Los pensamientos, los acontecimientos ambientales y los actos de descubrimiento inician un incremento de la actividad neuronal y activan el interés. Suele cambiar el centro de interés; deseo de explorar las cosas para contemplarlas desde otra perspectiva; deseo de aprender otras cosas y de ser creativo.	Ver cosas desde varias perspectivas, crear, explorar, aprender, desarrollar nuestras competencias y habilidades.
Sorpresa	Es la más breve de las emociones. Con frecuencia, se transforma en otra emoción. Se genera ante situaciones inesperadas y repentinas, tales como: un trueno, el ruido de unos cuetes, una noticia inesperada el obtener resultados inesperados de una actividad en curso; por acontecimientos cognitivos, como cuando de pronto recordamos que hemos olvidado la fecha de	Preparar al que va a recibir la sorpresa de manera que pueda asimilar la nueva información que se le ofrece e integrarla.

Emoción	Se genera cuando	manejo
	<i>cumpleaños de alguien, etc. Provoca un rápido incremento de la actividad cognitiva. Puede derivar en frustración profunda y en rabia incontrolable.</i>	
<i>Alegría</i>	<i>La produce un suceso valorado como favorable. Se activa neurológicamente mediante un fuerte descenso en la tasa de descarga neuronal. Se activa a través de acontecimientos positivos, mediante sensaciones agradables, como recibir una caricia. Si se desborda, es una situación de euforia, que puede tener un gran desgaste emocional.</i>	<i>Facilita la empatía, las conductas altruistas. Favorece la autoestima, la autoconfianza, las buenas relaciones sociales, el rendimiento cognitivo, la creatividad, el aprendizaje, etc.</i>
<i>Disgusto</i>	<i>Rechazo a alguna persona, situación u objeto. Suele ser una manifestación de una actitud negativa, de enfrentamiento (pasivo o activo), de oposición frente a aquello que "nos cae mal". Puede llegar a la violencia física. Es un "proceso aversivo"</i>	
<i>Asco</i>	<i>Es más visceral que las demás emociones. Tiene una función adaptativa para que nos alejemos de cosas peligrosas. Se fija en la memoria. Tiene una importante dimensión social.</i>	
<i>Envidia</i>	<i>Puede originarse ante una situación de inferioridad no aceptada o por miedo a mi desvalorización por los demás. Incapacidad de disfrutar la felicidad ajena. Se manifiesta en las evidencias conductuales, cognitivas y psicofisiológicas como la ansiedad, la irritabilidad, las respuestas verbales agresivas hacia la persona envidiada, el deseo de perjudicarlo. Intervienen dos personas: la que envidia y la envidiada. No suele verbalizarse. Puede convertirse en envidia insaciable.</i>	<i>Preguntarse si "¿de verdad necesito eso que envidio?". Darse cuenta que los beneficios del otro no me perjudican. Valorar los beneficios propios. Hacer una comparación que nos favorezca. Sacar el mejor partido de lo que se tiene. El desapego, es decir no sirve de nada desear lo que no podemos tener.</i>

Emoción	Se genera cuando	manejo
<i>Celos</i>	<i>Alguien ha cogido algo que es nuestro, con frecuencia el afecto de una tercera persona.</i>	<i>El desapego.</i>
<i>Culpa</i>	<i>Surge de la condena de uno mismo. Produce angustia y, por tanto, miedo.</i>	<i>El arrepentimiento y la reparación. Cuando perdonamos o nos perdonan, se reestablece la estabilidad emocional.</i>
<i>Vergüenza</i>	<i>Sentimiento penoso de pérdida de dignidad, por alguna falta cometida por uno mismo. Se produce cuando se cree que se ha hecho mal.</i>	<i>Superar sentimientos de culpa, de inferioridad y de timidez. Son útiles la reestructuración cognitiva, el cambio de atribución causal, la relajación, etc.</i>
<i>Admiración</i>	<i>Se vincula a las emociones llamadas estéticas. Se refiere al arte, a la belleza. Conlleva aspectos de sorpresa. Puede llevar a la idealización y a la imitación o emulación.</i>	<i>Darse cuenta de los mecanismos que conlleva la admiración, no tomar decisiones rápidas e importantes bajo la influencia de esta emoción. La reflexión ya que nos permite analizar con objetividad nuestro objeto o persona admirado.</i>

Lo más terrible sería que viviéramos con emociones negativas en un estado permanente dentro de nosotros, convirtiéndose en sentimientos de expresión cotidiana y logrando así que explotemos fácilmente y por cualquier cosa, ya que esto es causante de varias enfermedades como la neurosis, depresión, bulimia, anorexia, alcoholismo, drogadicción, estrés, etc. Esto además de dañarnos físicamente, contamina nuestras relaciones, las hace difíciles y, quizás hasta intolerables.

A veces, también permitimos agresiones de otras personas hacia nosotros, ya sea de manera física, verbal o psicológica. Esto, generalmente está asociado con algún miedo: como miedo al rechazo, a no ser queridos, o a quedarnos solos.

Redorta, Obiels y Bisquerra (2006) mencionan que las emociones se experimentan con diferente intensidad, y forman grupos, así tenemos, por ejemplo, al miedo, al temor, horror, pánico, terror, pavor, desasosiego, timidez, susto, fobia, ansiedad, angustia, desesperación, inquietud, estrés, preocupación, anhelo, desazón, consternación, nerviosismo, por mencionar algunos de la “familia” del miedo.

Una de las principales razones por la que experimentamos emociones negativas es que la mayor parte del tiempo no nos percatamos de que las estamos experimentando. Es por ello, que es importante enseñarles a los niños a identificarlas lo antes posible para evitar que lleguen a la adolescencia y a la adultez cargando confusiones y sentimientos negativos, y busquen solución a través del alcoholismo, la drogadicción u otras puertas falsas como la anorexia o bulimia.

Eliminado: --Salto de página--

Aspectos biológicos de las emociones.

Anatomía del cerebro

Según nos refiere Andreasen (2001), el cerebro es la característica que nos define como seres humanos. Cada uno de nosotros posee un cerebro único, con capacidades particulares que pueden ser desarrolladas mediante el aprendizaje y el trabajo productivo. En su funcionamiento, el cerebro, genera pensamientos, emociones, y la identidad personal de cada uno. Pesa unos 900 g y se compone de tres tipos de tejido: sustancia gris, sustancia blanca y líquido cefalorraquídeo.

La sustancia gris posee un aspecto relativamente oscuro, debido a la gran densidad de cuerpos de células nerviosas (neuronas) que la constituyen. Dichas neuronas realizan las “funciones de mando” básicas en el cerebro. Los cuerpos celulares de las células nerviosas contienen el núcleo de la célula, que está formado por ADN (ácido desoxirribonucleico, la clave del código genético). Contienen mitocondrias, que son la parte energética de la célula y que le proporcionan la energía para realizar el trabajo metabólico. También contienen otros elementos que permiten a la célula sintetizar enzimas, otras proteínas y algunos neurotransmisores, encargadas de la comunicación y de las funciones de “seguridad” generando los mensajeros químicos que permiten que las células nerviosas se comuniquen entre sí, manteniendo los niveles de energía celular o eliminando productos de desecho. Los cuerpos celulares de las neuronas se rodean de ramificaciones (llamadas dendritas); gracias a las cuales las neuronas hablan entre sí y reciben al mismo tiempo gran cantidad de mensajes.

Los cuerpos celulares de las neuronas se concentran en la superficie del cerebro, que parece cubierta por una corteza y por ello se llama corteza cerebral. Por debajo de ella hay regiones subcorticales, que están agrupadas en zonas profundas del cerebro.

En la sustancia blanca las neuronas se conectan entre sí a través de los axones (especie de cables), gracias a los cuales cada neurona responde o transmite mensajes a otras neuronas a distancias relativamente grandes. Los axones son cubiertos con una capa aislante, grasa, llamada mielina, que les da un aspecto blanco; el grosor de esta capa aislante varía según la función de la célula. La mayoría de las enfermedades cerebrales afectan al cuerpo celular, pero algunos dañan la sustancia blanca. Estas enfermedades desmielizantes son por ejemplo, la esclerosis múltiple y la esclerosis lateral amiotrófica.

El cerebro está bañado, por dentro y por fuera, por LCR, un fluido que contiene nutrientes y subproductos de la actividad cerebral. Las zonas interiores del cerebro que contienen LCR se denominan ventrículos.

La superficie del cerebro es muy rugosa, lo que probablemente refleja la madurez filogenética de la mente humana. Está cubierta por crestas y surcos denominados circunvoluciones.

El cerebro posee un carácter dinámico, ya que puede cambiar rápidamente, de un instante a otro, en respuesta a los estímulos que le rodean. Esto originó el término de plasticidad cerebral, el cual se basa en que el desarrollo del cerebro está modulado en cada individuo tanto por experiencias físicas como psicológicas. *“Podemos dejar de ser quienes somos y lo que somos mediante lo que vemos, oímos, decimos y hacemos”.* (Andreason, 2001 página 48).

El sistema nervioso se divide en las zonas principales: el cerebro (compuesto por dos hemisferios, derecho e izquierdo, unidos por el cuerpo calloso), el cerebelo (o pequeño cerebro), el diencefalo, el mesencefalo, la protuberancia (que conecta al cerebro con la médula y el cerebelo) y la médula espinal. Dentro del cerebro, hay

agrupaciones celulares que forman pequeñas islas en un mar de sustancia blanca y LCR. Algunas de estas regiones tienen que ver con la memoria y reciben por nombre hipocampo, que tiene forma de caballito de mar, y la *amígdala*, una estructura adyacente en forma de almendra. De todas las estructuras subcorticales, es la amígdala que se ha relacionado de forma más consistente con la emoción, tanto en animales como en humanos.

Funcionalmente, la amígdala está considerada como esencial para el procesamiento emocional de las señales sensoriales, ya que recibe proyecciones de todas las áreas de asociación sensorial. De hecho, el núcleo central de la amígdala es la región más importante del encéfalo para expresar emociones del tipo miedo o enfado (Segarra, Eguiluz, Guadilla y Erroteta, 2005).

Sin embargo, la amígdala no es la que decide por sí misma la respuesta emocional; ella es una especie de interruptor conectado a los circuitos neuronales que controlan dicha respuesta, como el tálamo, la corteza de asociación sensorial y la corteza orbitofrontal, situada en la cara basal de los lóbulos frontales.

Los estallidos emocionales originados en la amígdala pueden ser perturbadores, aunque también la risa a carcajadas es una respuesta límbica y es un estallido emocional (Goleman, 1995)

Mediante las conexiones tálamo-amigdalinas se produce un procesamiento del significado afectivo de las características estímulas sensoriales muy simples, mientras que a través de las conexiones tálamo-corticales se produce el procesamiento estimular complejo sin componentes afectivos. Por el contrario, mediante las conexiones córtico-amigdalinas se dota a la información compleja, elaborada en corteza, del componente emocional (Sánchez Navarro y Román, 2004)

Como menciona Andreasen (2001) la región de los ganglios basales, está constituida por una agrupación de estructuras de sustancia gris y desempeña un papel importante en la regulación de las emociones y el movimiento. Este grupo de estructuras incluye: el núcleo caudado, estructura arqueada en forma de C con una

cola, que corresponde a las emociones y ayuda a regular el movimiento; el putamen o “piedra”, adyacente al anterior y que también regula el movimiento y las emociones; el globo pálido, adyacente al putamen y probablemente también regulador del movimiento; y el núcleo accumbens, la parte de los ganglios basales conocida por tener muchas conexiones con el sistema límbico (una parte más primitiva del cerebro que regula las emociones).

El diencéfalo o cerebro intermedio incluye el tálamo y el hipotálamo. El tálamo o “cama de matrimonio” es un centro de regulación principal o filtro situado en la mitad del cerebro. Las señales externas llegan al tálamo desde nuestros sentidos y desde distintas partes del cuerpo, y éste discrimina las que no son importantes y centra su atención en las que requieren respuesta. El hipotálamo (llamado así por estar debajo del tálamo) es un importante regulador del apetito. El apetito es el instinto que preserva la vida. Cuando se altera, indica que la calidad de las emociones está mal y a punto de amenazar la vida. Difícilmente a una persona no se le altera el apetito en momentos de estrés: o le aumenta (hiperfagia) o le disminuye (anorexia) (Cury, 2006) Esto aunado a una distorsión de la autoimagen, es muy grave, principalmente en la adolescencia.

En las convexidades externas del cerebro, existen cuatro lóbulos principales: frontal, temporal, parietal y occipital. El lóbulo frontal se separa del resto de la estructura por medio de un profundo surco, la cisura central. La circunvolución situada delante de ella se denomina zona motora, ya que contiene las células que controlan el movimiento corporal. La circunvolución situada por detrás de ella, en el lóbulo parietal, es la zona somatosensorial y recibe todas las sensaciones que experimentamos. La cercanía de estas dos zonas probablemente nos ayuda a responder de manera más eficiente. Las distintas zonas de nuestro cuerpo están representadas, como en un mapa, en estas dos circunvoluciones, siguiendo un esquema que es igual en todos los seres humanos.

Andreasen (2001) expone también que la división de los distintos lóbulos nos ayuda a saber de manera global cómo funcionan las diferentes regiones del cerebro. Se cree, por ejemplo, que en los lóbulos frontales residen las funciones ejecutoras, tales como planificar, decidir, recordar, hacer juicios morales o formular

pensamientos abstractos. En los lóbulos temporales, residen el lenguaje y algunos aspectos de la memoria. Los lóbulos parietales sirven para hacer asociaciones sensoriales y visuoespaciales, mientras que en los occipitales, están las zonas de percepción visual. En la superficie interna del cerebro hay un gran bucle de fibras de sustancia blanca, el cuerpo caloso, que conecta ambos hemisferios, con la circunvolución del cuerpo caloso (o circunvolución cingular) por encima. Esta circunvolución tiene muchas utilidades, entre ellas ayudarnos a centrar nuestra atención. Los lóbulos frontales, parietales y occipitales también arrojan el interior del cerebro.

Bioquímica cerebral

El tipo de neuronas y la forma en que se alinean y conectan entre sí son diferentes en cada una de las regiones del cerebro, lo que refleja que de alguna manera, hagan trabajos distintos.

Además de las divisiones anatómicas del cerebro, los neurocientíficos también lo dividen en sistemas funcionales, o la “mente”. Esto incluye actividades mentales tales como recordar, comunicarse con otros por medio del lenguaje o poner atención en algo. Sin embargo, mente y cerebro son una unidad y los sistemas funcionales también se describen en términos de regiones cerebrales específicas, como el sistema límbico relacionado con la experimentación de emociones.

El tálamo es el principal centro de regulación de nuestro cerebro, dado que es el filtro que ayuda a ignorar y suprimir información innecesaria. Todos los estímulos que recibimos a través de nuestros sentidos fluyen a través de él y éste selecciona lo que debe tener prioridad y nos permite prescindir del resto. Tiene conexiones de ida y vuelta con casi todo el cerebro –regiones corticales superiores-, áreas motoras, y sensitivas, regiones de la emoción y de la memoria.

El sistema prefrontal o corteza prefrontal, es una de las regiones corticales más extensas del cerebro. Se sugiere que interviene en funciones ejecutoras, como el pensamiento abstracto, la voluntad, la capacidad de planear, el juicio social, la resolución creativa de problemas y el comportamiento secuencial, así como dirigir

la conducta hacia un objetivo determinado basándose en la integración de indicaciones ambientales e internas.

El sistema límbico es el que siente y controla las emociones y los instintos básicos de supervivencia. Mientras que el sistema frontal es la región filogenética más joven, el sistema límbico es el más antiguo y más primitivo. "Podría decirse, de manera arbitraria, que uno es la base de la razón y el otro de la emoción" (Andreasen, 2001, página 68).

El significado de la palabra límbico es frontera en latín. Este término ha sido utilizado por primera vez por Broca para referirse al anillo que parece circundar el neocórtex frontal, parietal y occipital. Como el nervio olfatorio está conectado con esta región, durante un tiempo se le llamó rinencéfalo. Sin embargo, Papez introdujo la idea del circuito de Papez, donde se incluían: la circunvolución del cuerpo caloso, el hipocampo, la amígdala, los cuerpos mamilares y el tálamo anterior y afirmaba que las emociones se concentraban en estructuras más profundas como el hipocampo, mientras que la conciencia de ellas estaba en el cuerpo caloso. Investigaciones más recientes añaden otras regiones al circuito de Papez: circunvolución parahipocámpica, el núcleo accumbens y regiones frontales inferiores como las circunvoluciones orbitarias. Debido a sus múltiples interconexiones parece que el sistema límbico puede integrar sensaciones corporales, la experiencia del ambiente a través de distintas modalidades (por ejemplo, sonidos, imágenes), emociones y la memoria.

El sistema límbico es esencial para regular funciones básicas como la sed, el apetito y los impulsos sexuales. Se ha demostrado también que la amígdala desempeña un papel clave en la respuesta a las amenazas o ante estímulos peligrosos. La exposición a un estímulo desagradable o atemorizante deja una huella en la memoria que parece difícil de eliminar y se almacena en un circuito en el que la amígdala desempeña un papel primordial, pero que también tiene componentes talámicos, hipocámpicos y corticales. Parece que existen dos vías de procesamiento de las emociones: una rápida que incluye regiones subcorticales (tálamo y amígdala) y permite respuestas rápidas, pero poco meditadas, mientras que la vía más lenta permite una identificación más detallada de los hechos y la

formulación de planes, e implica a la corteza prefrontal. El hipocampo también interviene en este caso estableciendo claves contextuales.

También parece que el cerebelo está relacionado con muchas actividades mentales, tales como memoria, lenguaje, respuesta emocional, reconocimiento facial y focalización voluntaria de la atención. Probablemente el cerebelo lleva a cabo la función básica de mantenerse atento a la información en un contexto temporal. Sirve como referente y nos permite reconocer la función motora de nuestros cuerpos en el espacio y la función mental de nuestros pensamientos.

Los ganglios basales (nudos nerviosos localizados en la base del cerebro), son importantes para expresar y regular las emociones y cogniciones. Las estructuras principales de estos ganglios incluyen: el núcleo caudado, el putamen, el globo pálido, el núcleo accumbens y la sustancia negra. Las alteraciones en dichas estructuras ocasionan síntomas de enfermedad mental, por ejemplo, la pérdida de neuronas pigmentadas y la consiguiente pérdida de actividad dopaminérgica ocasiona una disminución de la capacidad para expresar emociones, alteraciones de la capacidad para recordar y disminución de la volición.

Los sistemas neuroquímicos, anatómicos y funcionales están interconectados y son interdependientes. Cualquier subsistema del cerebro funciona con múltiples neurotransmisores. Esta compleja organización anatómica y neuroquímica permite un funcionamiento mucho más preciso del sistema nervioso central. Algunos de los neurotransmisores más relevantes en las enfermedades mentales son:

- ❖ Acetilcolina
- ❖ Monoaminas
- ❖ Dopamina
- ❖ Serotonina
- ❖ Noradrenalina
- ❖ Aminoácidos
- ❖ GABA
- ❖ Glutamato

La complementariedad del sistema límbico y la neocorteza, de la amígdala y los lóbulos prefrontales significa que están interrelacionados en la vida mental. Cuando interactúan positivamente, la inteligencia emocional aumenta, lo mismo que la capacidad intelectual (Goleman, 1995).

Respuesta fisiológica

Como ya se había mencionado toda emoción está íntimamente relacionada con una respuesta fisiológica y ofrece una disposición definida a actuar (Goleman, 1995), por ejemplo:

- ❖ Con la ira, la sangre fluye a las manos y aumenta la adrenalina para originar una acción vigorosa.
- ❖ Con el miedo, la sangre va a las piernas, pues así resulta más fácil huir y, el rostro palidece. Fijamos la atención en la amenaza cercana para poder determinar si es mejor huir o esconderse. Se retrae el pensamiento, se desmenuza la seguridad, la voz se estremece y agita (Cury, 2006).
- ❖ Con la felicidad, se inhiben los sentimientos negativos. Hay en cambio tranquilidad, buena disposición y entusiasmo para cualquier tarea que se presente.
- ❖ Con el amor, los sentimientos de ternura dan lugar a un despertar parasimpático, generan un estado de calma y satisfacción, propiciando la cooperación y el trabajo en grupo.
- ❖ Con la sorpresa, el levantar las cejas permite una mayor alcance visual y que llegue más luz a la retina, hay apertura exagerada de los ojos, el dejar caer la mandíbula e interjecciones enmarcadas por una serie de signos de exclamación. El cerebro está anticipando algo.
- ❖ Con el disgusto, fruncimos la nariz, es como si algo tuviera un sabor u olor repugnante y esto nos aleja del peligro.
- ❖ Con la tristeza se produce una caída de la energía y del entusiasmo.

Estas tendencias biológicas están moldeadas por nuestras experiencias y cultura. De hecho, nuestras emociones tienen mente propia, una mente que puede

sostener puntos de vista independientes de nuestra mente racional. Además, como ya se mencionó, los sentimientos son esenciales para el pensamiento y el pensamiento para el sentimiento (Goleman, 1995)

Cabe mencionar que los mecanismos cerebrales de conducta emocional, tales como los que se activan durante el miedo, la búsqueda de alimento o el deseo sexual, aparecieron ya en etapas muy primitivas de la evolución animal y se han conservado en gran medida durante la evolución de los vertebrados, entre los que se cuenta el hombre. Las emociones conscientes se darían en las especies animales que poseen conciencia (Shack y Coloma, 2008)

La amígdala es un racimo en forma de almendra, que actúa como depósito de la memoria emocional. Es una especie de centinela psicológico que desafía cada situación, cada percepción y que “se pregunta”: ¿esto es algo que detesto? ¿algo que temo? ¿algo que me hace daño? Si la respuesta es afirmativa, la amígdala reacciona instantáneamente, enviando un mensaje de alerta a todas las partes del cerebro y éste al cuerpo (Goleman, 1995)

Por ejemplo, cuando la alarma es de *temor*, se provoca la secreción de hormonas que facilitan la reacción de lucha o huida, moviliza los centros del movimiento y activa el sistema cardiovascular, los músculos y los intestinos; pone al cerebro en estado de alerta, indica al tronco cerebral que dé al rostro una expresión de temor, que acelere el ritmo cardíaco, eleve la presión sanguínea y disminuya la respiración, que la voz se estremezca y agite. Simultáneamente, la memoria cortical se pone en marcha para recuperar cualquier conocimiento importante para la emergencia, colocándolo en un lugar prioritario con respecto a otros pensamientos.

Según Goleman (1995) mientras el hipocampo recuerda los datos simples, la amígdala retiene el clima emocional que acompaña a esos datos. Cuanto más intenso es el despertar de la amígdala, más fuerte es la huella. La respuesta de la amígdala es inmediata, lo cual nos permite actuar rápidamente antes de que la neocorteza pueda registrar plenamente lo que está sucediendo. Esa emoción en

estado puro se desencadena independientemente del pensamiento, y con antelación al mismo.

A veces podemos estar muy desorientados con nuestros estallidos emocionales y no saber porqué reaccionamos de tal forma; puede ser que dichos estallidos daten de épocas tempranas de nuestra vida, cuando aun no comprendíamos y cuando no teníamos las palabras para expresar los recuerdos que los evocaron.

Cuando una emoción entra en acción, los lóbulos prefrontales ejecutan una especie de análisis de infinitas reacciones posibles, para elegir la mejor. En el caso de los animales, cuándo atacar y cuándo huir... Y en los seres humanos, cuándo atacar, cuándo huir, cuándo serenarnos, persuadir, lloriquear, mostrar desdén o interés, o cualquiera de las emociones que posee nuestro repertorio emocional. Veamos algunos ejemplos:

Con la *ira*, el cuerpo se moviliza para luchar, no para correr, se está tembloroso, gotas de sudor surcan la frente, el corazón se acelera y los músculos de la cara quedan rígidos, con el ceño fruncido. Hay un aumento de energía; hay un estímulo adrenal y cortical generalizado que puede durar horas e incluso días, disminuyendo el umbral que provoca la ira. Si no se controla y se tienen pensamientos más y más iracundos, se puede llegar a respuestas extremas y situaciones muy desafortunadas, como el homicidio, la venganza (que es más pensada, más calculada). Rumiar una y otra vez un mismo problema alimenta más la llama de la ira. Claro está que hay veces que es bueno expresarse sobre la ira; cuando se expresa directamente a la persona causante de la misma o cuando se repara una injusticia, pero siempre de manera controlada.

La *preocupación* es el núcleo de toda ansiedad. Su tarea es alcanzar soluciones positivas con respecto a situaciones o peligros de la vida anticipándose a los riesgos antes de que estos ocurran. Las preocupaciones parecen surgir de la nada, son incontrolables, generan gran ansiedad y bloquean a la persona, tanto en su razonamiento, como en su actuar. Cuando la preocupación se intensifica y persiste, puede hacerse más difusa la línea que la separa de los auténticos trastornos de ansiedad como fobias, obsesiones y compulsiones y ataques de pánico.

La *ansiedad* puede presentarse de manera cognitiva, es decir con pensamientos preocupados, y somática, mostrando sudoración, aceleración del ritmo cardíaco o tensión muscular, gotas de transpiración, temblor, etc.

La *tristeza* que provoca una pérdida reduce nuestro interés por la diversión y el placer, fija la atención sobre aquello que se ha perdido, disminuye nuestra energía: En pocas palabras nos deja en un estado suspendido para llorar la pérdida, reflexionar sobre su significado y hacer los ajustes psicológicos y los nuevos planes que nos permitirán continuar con nuestra vida. Entre sus síntomas tenemos: sensación de que uno no vale nada, ganas de llorar, ansiedad, dificultad para concentrarse, insomnio, inquietud, aturdimiento, desesperanza.

Con el *estrés*, tenemos reacciones instintivas e inmediatas, como la taquicardia, el aumento de la presión sanguínea y la respiración. Estas reacciones nos preparan para luchar o huir de los estímulos estresantes. De esta manera, cuando se somete a un estrés intenso, el cuerpo reacciona y la mente se retrae, es decir paralizamos nuestra capacidad de pensar y el resultado es un cansancio físico exagerado e inexplicable (Cury, 2006)

El *arrepentimiento* es una emoción que sentimos cuando nos culpamos por resultados desafortunados que podríamos haber evitado si nos hubiéramos comportado de otra forma en el pasado, y como esa emoción es del todo desagradable, nuestro comportamiento en el presente se ve afectado, con frecuencia, para disiparla. Por ejemplo, cuando aceptamos malos consejos y rechazamos los buenos, cuando nuestras decisiones malas son más inusuales que convencionales.

Regulación de las emociones.

Regular las emociones se refiere a canalizarlas para que el comportamiento subsiguiente sea lo más adaptativo posible, de tal forma que en última instancia, aumenten las posibilidades de supervivencia y bienestar. Y puede definirse como: la estrategia dirigida a mantener, aumentar o suprimir un estado afectivo en curso

(Silva, 2005). Como dice Fernández-Berrocal (2009), “la enseñanza de emociones inteligentes depende de la práctica, el entrenamiento, y no tanto de la instrucción verbal.” Reconocer un humor desagradable, es sentir el deseo de superarlo (Goleman, 1995).

Varios estudios (Silva, 2005), han demostrado que la regulación emocional sucede al mismo tiempo que la corteza prefrontal “controla” la activación de la amígdala. De hecho, la disminución voluntaria de las emociones negativas está relacionada con cambios en la actividad neuronal en la amígdala.

Pero, ¿Cómo se regulan las emociones negativas? Hay dos maneras de regularlas, según Redorta (2006):

- 1) Regulación centrada en el problema y, como consecuencia, cambiar la emoción;
- 2) Regulación centrada en la emoción: se cambia la forma de ver el problema, de tal manera que se afecta a la emoción.

Según Silva (2005), hay dos formas de estrategias de regulación: la reevaluación (asignar un significado “no emocional” a un evento) y la supresión (controlar la respuesta somática de una emoción).

La evaluación de la situación es algo crucial para el manejo de emociones. Cuando alguien considera que los estímulos sobrepasan sus posibilidades, tiende a perder el control y es incapaz de manejar los estados emocionales de forma adecuada. El autocontrol supone que reconocidas nuestras propias emociones, hemos de saber dirigir las y no permitir que ellas nos dirijan. Esto se refiere a que identificamos qué sentimos y podemos manifestarlo a la persona adecuada en el momento pertinente con el propósito justo, tal como decía Aristóteles.

La mentalización, corresponde a un mecanismo que nos permite inferir sobre los posibles estados mentales de otros y de uno mismo. Esta habilidad nos permite comprender, predecir, anticipar (y muchas veces controlar) la propia conducta y la ajena. Existe, por tanto, una relación entre los niveles de reflexión que un individuo posee y el grado de psicopatología que padece (Silva, 2005).

A continuación se comentará cómo regular algunas emociones:

La *calma* es la emoción contraria a la ira y para poder alcanzarla se sugiere quedarse a solas mientras llega la calma, dar un largo paseo a pie, hacer ejercicio, relajar los músculos, hacer ejercicios de relajación, el respirar profundamente, las distracciones, como ver televisión, las películas, la lectura, cambiar los pensamientos iracundos por pensamientos calmados.

Para disminuir la *preocupación* también pueden utilizarse la meditación, la relajación, aprender a identificar las situaciones, así como los pensamientos e imágenes que generan preocupación y las sensaciones de ansiedad que se producen simultáneamente y reemplazarlos con pensamientos optimistas, relajados e imágenes agradables.

La mejor manera de luchar contra la *tristeza* es la socialización con amigos o con la familia, tratar de pensar con optimismo, realizar actividades que incluyan distracción, agasajarse con baños calientes, comer alimentos favoritos, escuchar música alegre, lograr la reestructuración cognitiva, comprarse un regalo, ayudar a gente con problemas, etc. En cambio, sumergirse pasivamente en la tristeza y buscar la soledad, sólo empeora la situación. (Calle, 2008).

La *risa*, ayuda a las personas a pensar con más claridad, asociar más libremente, notando las relaciones que de otro modo podrían haberseles escapado: una habilidad importante tanto para la creatividad, como para reconocer relaciones complejas y prever las consecuencias de una determinada decisión.

Los cambios leves de humor pueden influir en el pensamiento. La *esperanza*, ofrece alivio a la *aflicción*, permite motivarse a uno mismo, sentirse lo suficientemente hábil para lograr los objetivos, creer que las cosas van a mejorar. Junto con el *optimismo*, evita que la gente caiga en la apatía, la desesperanza o la depresión ante la adversidad. Ambos, pueden aprenderse y lograr que las convicciones con respecto a las propias habilidades sean más positivas, más eficaces. En cambio, las personas que creen que su problema no tiene solución,

crean una barrera imposible de romper dentro de sí mismas. Así, hasta enfermedades tratables como la depresión, el trastorno obsesivo y el síndrome del pánico se hacen resistentes.

Lo ideal es llegar al estado de *flujo*, que es lograr el punto óptimo de la inteligencia emocional; en él las emociones no sólo están contenidas, sino que son positivas y están alineadas con la tarea inmediata. Es una sensación de deleite, de embeleso. En el estado de flujo, parece que todo se comprende, que todo fluye en armonía. En cambio, los acontecimientos inexplicados tienen dos cualidades que amplifican y aumentan el alcance de su impacto emocional: son poco frecuentes y tendemos a seguir pensando en ellos.

El rencor y el resentimiento son dos sentimientos muy dañinos que en vez de llegarle al otro, nos van contaminando, nos vamos llenando de sentimientos negativos no sólo hacia el que nos hirió sino que muchas veces también llegamos a sentirnos "culpables" de haber estado expuestos ante ese que nos causó dolor. La mejor manera de resolver esto y no cargar con dichas emociones negativas, es el *perdón*, el cual nos libera de las ataduras negativas que tenemos con el otro y nos hace sentir mejor y en paz con uno mismo. Y ¿por qué no? También con el otro. Por tal motivo, lo incluimos en nuestro taller, para enseñarles a los niños su liberador efecto.

El trabajo sobre las emociones adquiere un carácter muy especial en la búsqueda y consecución de la armonía y el bienestar total, toda vez que la emoción, para bien o para mal, moviliza a la persona y le crea estados mentales y comportamientos beneficiosos o perjudiciales, provechosos o nocivos. El equilibrio interno favorecerá tanto a la propia persona como a aquellas otras con las que se relaciona. Para poder lograr ese equilibrio se requiere mucha conciencia de sí, autovigilancia, fortaleza anímica y la capacidad de no dejarse arrastrar por los propios estados anímicos ni por las situaciones del exterior.

La mayoría de las emociones se generan automáticamente.

Muchas emociones negativas son causa de ansiedad, como los celos, la envidia y la soberbia. Sin embargo, la ansiedad puede ser canalizada sabiamente, mediante una actividad artística o social, el mejoramiento humano y la elevación de la conciencia.

Diversos estudios han establecido que las emociones afectan la frecuencia cardíaca y afectan nuestra fisiología (Servan-Schreiber, 2003). Existen varias técnicas para el manejo de emociones: la coherencia del ritmo cardíaco, la relajación, la acupuntura, la nutrición, los movimientos oculares, el ejercicio, entre otros. Según este autor el corazón “percibe y siente”, y podemos aprender a concentrarnos en las sensaciones de nuestro pecho para mantener la “coherencia cardíaca”. (Véase el anexo D). Con este equilibrio, podemos acceder a la sabiduría del cerebro emocional y a la reflexión, al razonamiento abstracto, y de planificación del cerebro cognitivo y al control de emociones.

Menciona Calle (2008) que para vencer a las emociones negativas se pueden utilizar técnicas tales como: desarrollar buenas relaciones y amistades, lecturas reconfortantes, tener contacto con la naturaleza, cultivar intereses vitales creativos, realizar actividades artísticas, brindar servicio a los demás, la concentración, la meditación y el yoga psicofísico, que tienden a aquietar la mente. *“En la medida en que se aquietta la mente, se ensancha la comprensión, se sanean las emociones, la maravillosa energía del sosiego va eclosionando”.* (pág. 134).

Mediante la autovigilancia, el autoconocimiento y el sano autocontrol se pueden transformar las reacciones emocionales mecánicas en emociones conscientes. Cuanto más conscientes estemos, mejor nos sentiremos, relacionaremos, percibiremos y actuaremos. Esto lo podemos lograr con la técnica de *Ilumina tu vida*, (Véase Anexo B) es decir, podemos ayudar a que los niños se vuelvan conscientes de sus emociones. Además, el escuchar a los otros niños, o al ver los colores que utilicen en la técnica mencionada, los ayudará a comprender que “el otro” también tiene emociones, también “siente” y con ello, podremos desarrollar la empatía.

Afortunadamente, la empatía puede aprenderse. Dado que la relación entre personas no siempre es fácil, se dificulta más cuando no hay empatía, cuando no hay generosidad, cuando no se es consciente de las propias emociones, cuando no hay afecto genuino, cuando no hay comunicación, cuando no hay tolerancia ni respeto. Al hablar de generosidad no sólo nos referimos al aspecto material, sino también a dar palabras confortantes y amables, a brindar tiempo, atención, apoyo y estímulo. En las relaciones afectivas debe imperar la comprensión, el respeto por los tres espacios (lo tuyo, lo mío y lo nuestro), la tolerancia y una tendencia a cooperar en el crecimiento de otras personas.

Lo que se pretende con este taller es favorecer que los niños realicen un trabajo interior para examinarse, conocerse, conocer al otro, expresarse conscientemente, siendo más reflexivos al pensar, al hablar y actuar, desarrollando el sentido del humor, cultivar pensamientos, emociones y actitudes positivas y favorables, amén de volverse más creativos, más generosos y tener relaciones interpersonales más íntimas, francas, espontáneas y sanas. Por ello, se planea incorporar algunas técnicas de terapia cognitiva, de relajación, de "coherencia" para la expresión emocional, la regulación emocional, y para el manejo y la sanación de emociones.

En una investigación que realizaron Betancourt y Peña (2006), pretendían caracterizar en niños de 7 a 10 años de edad, sus emociones y su expresión, creando espacios donde se facilitara dicha manifestación y se lograra la comunicación. Asimismo, tuvieron como objetivo analizar el impacto psicosocial de las problemáticas de la comunidad y su incidencia en las emociones y su expresión. Para ello, utilizaron encuestas dirigidas tanto a padres como a niños, dinámicas y también reconocían el papel del maestro como un ser sensible e influenciado. De acuerdo con ellas, los educadores deben encauzar el desarrollo emocional de sus alumnos. Basta un solo maestro empático para influir positivamente en los estudiantes.

Capítulo 2

*There's a hole in my soul
You can see it in my face
it's a real big place
R. Williams*

Patología de las emociones.

Según Silva (2005), gran parte de los trastornos psicopatológicos surge debido a: una reactividad emocional exacerbada y un proceso de regulación deficiente.

Por otro lado, existen personas, *los alexitímicos*, que manifiestan dificultad para describir los sentimientos – los propios y los de los demás- y un vocabulario emocional sumamente limitado. Manifiestan incapacidad para encontrar palabras o representaciones cognitivas que definan los propios sentimientos. Carecen de inteligencia emocional, de la conciencia de uno mismo, de eso que nos permite saber qué sentimos mientras las emociones se agitan en nuestro interior; al no saber qué sienten, la experiencia les resulta abrumadora y consideran que es algo que hay que evitar a toda costa y ello les parece un trastorno desconcertante. Esto a menudo los hace confundir un dolor emocional con uno físico, lo que les genera que *somaticen* (Goleman, 1995). Los alexitímicos se sienten confundidos con los propios sentimientos y cuando otras personas les expresan los suyos. Esto debe ser terrible para un ser humano, dado que la raíz del interés por alguien, surge de la sintonía emocional, de la capacidad de empatía. Parece que la alexitimia es provocada por una disfunción de la corteza cingulada anterior, que es una parte del cerebro que actúa como mediadora de las experiencias, incluida la experiencia de nuestro estado interno (Gilbert, 2006).

Trastornos del estado de ánimo

Según Andreasen (2001), los trastornos del estado de ánimo son las enfermedades mentales más frecuentes. Aproximadamente, el 1% de la población mundial sufre la enfermedad más grave, el trastorno bipolar o enfermedad maníaco-depresiva. Conforme a los datos de la Organización Mundial de la Salud, la depresión ocupa en los países desarrollados, en cuanto a costo económico, el segundo lugar, después de las enfermedades cardiovasculares y por encima del cáncer.

Estos trastornos del estado de ánimo, también llamados trastornos afectivos, son enfermedades que afectan principalmente al estado emocional con el cual percibimos al mundo. Las dos formas principales de trastornos afectivos, depresión y manía, son polos opuestos en la escala emocional, tal como se observa en el termómetro del estado de ánimo. (Andreasen, 2001, página 223).

Termómetro del estado de ánimo				
-10	-5	0	+5	+10
Disfórico		Neutro		Eufórico
Depresivo				Alto, anormalmente bueno
Triste				Elevado
Melancólico				Expansivo

Cuando un sujeto presenta una “temperatura emocional” normal se dice que el estado de ánimo es neutro. Si, en cambio, el sujeto presenta un humor anormalmente bueno o eufórico, se manifiesta un estado de manía, donde todo se “ve color de rosa”. En el episodio depresivo, se ve todo de “color negro”, cualquier miedo tiene sentido porque cuando imagina el futuro, le resulta difícil sentirse feliz hoy y, por consiguiente, le resulta difícil imaginar que será feliz mañana. Los individuos que oscilan entre ambos polos sufren de trastorno bipolar. A los que sólo sufren depresión, se les conoce como unipolares.

Durante siglos, los médicos han reconocido que estos trastornos del estado de ánimo son enfermedades médicas. Desde tiempos de Hipócrates, los médicos griegos, incluían en su compendio de enfermedades la manía y la melancolía. Posteriormente, Galeno desarrolló la “teoría de los humores”, la cual continuó vigente hasta entrado el siglo XVIII e influyó en el tratamiento médico. Dicha teoría sugería que el cuerpo está compuesto por cuatro fluidos (humores): sangre, flema, bilis amarilla y bilis negra. Cuando el individuo está sano los cuatro humores están en equilibrio. Si la cantidad de alguno de ellos aumenta excesivamente, causa un desequilibrio y aparece la enfermedad. Por ejemplo, la depresión o melancolía se debe a un exceso de bilis negra. De hecho, melancolía significa literalmente bilis negra (*melan*, negro; *choli*, bilis).

Conforme a la teoría de los estados de ánimo, un leve cambio en el equilibrio de los fluidos lleva a las personas a diferentes tipos de personalidad o temperamento. Si había niveles sanguíneos ligeramente elevados, podían ser sanguíneos u optimistas. Si existiera, un leve exceso de bilis negra, los sujetos tenderían a ser sombríos o melancólicos. Si la flema es la aumentada, los sujetos serían flemáticos o impasibles; y si hubiera exceso de bilis amarilla, los sujetos serían coléricos o irritables. Esta teoría de los humores generó tratamientos que pretendían reducir los fluidos que estaban en exceso, lo cual llevó a sangrías, donde se utilizaban sanguijuelas para reducir el flujo excesivo de sangre.

Los trastornos afectivos no sólo han sido considerados durante siglos como graves enfermedades médicas, sino que también han estado asociados con la genialidad o la creatividad. Al parecer, estos altibajos emocionales dotan a los individuos de una capacidad de sentir intensamente y expresar estos sentimientos en formas que han sido muy útiles a la sociedad, como por ejemplo, obras de arte, novelas, poemas, pinturas, etc. (Andreasen, 2001). Contamos, entre ellos a artistas y escritores como León Tolstoi, Ernest Hemingway, Vincent Van Gogh, etc.

Los trastornos afectivos son episodios que se repiten. La mayoría de las enfermedades mentales más debilitantes, como la esquizofrenia y la demencia, tienden a ser crónicas. Sin embargo, los individuos con trastornos afectivos pasan gran parte de su vida alrededor del punto neutro en la escala de la temperatura

emocional. Cuando se encuentran en este punto, o incluso un poco por encima, funcionan de forma muy normal.

Clasificación de los trastornos del estado de ánimo.

Trastornos depresivos

Depresión mayor

Distimia

Trastornos bipolares

Bipolar, fase maníaca

Bipolar, fase depresiva

Bipolar, fase mixta o ciclos rápidos

Ciclotimia

Andreasen, op cit, página 223

Episodio depresivo

El humor de tipo depresivo afecta el funcionamiento somático y psicológico, aunque la principal alteración se presenta en el tono emocional; sin embargo, los sujetos con depresión también tienen problemas en la actividad motora y en el nivel cognitivo.

Pese a que nuestro tono emocional puede ser afectado varias veces en nuestra vida diaria, el tener una enfermedad diagnosticable depende de: el número de síntomas, la gravedad y la duración de los mismos. Como refiere Andreasen (2001), los criterios que los psiquiatras utilizan para diagnosticar el trastorno depresivo mayor, según el Manual diagnóstico y estadístico (*Diagnostic and Statistical Manual, DSM IV*), requieren al menos que cinco de los síntomas estén presentes la mayor parte del día, casi todos los días, durante al menos 2 semanas, y que el humor depresivo o la pérdida de interés o placer sea uno de esos cinco síntomas. Éstos, deben reflejar un cambio evidente en el estado habitual del sujeto. Según Andreasen (2001) y Segarra, Eguiluz, Guadilla y Erroteta, (2005) entre los síntomas de la depresión, tenemos:

❖ Afectivos:

- Humor depresivo
- Apatía
- Astenia o fatiga vital

- Anhedonia o pérdida de placer o de interés en la mayoría de las actividades
 - Aislamiento
 - Tendencia al llanto, espontáneo e inducido
 - Puede haber inhibición emocional completa o anestesia afectiva.
- ❖ Somáticos o vegetativos:
- Pérdida o ganancia de peso
 - Insomnio, puede ser inicial (de conciliación), medio o final (de madrugada) o tener hipersomnias
 - Agitación o retraso psicomotor
 - Fatiga o pérdida de energía
 - Inhibición que aparece en la expresividad facial y en el lenguaje
 - Predomina en otoño e invierno
 - Disminución del deseo sexual
- ❖ Cognitivos:
- Sentimientos de inutilidad o de culpabilidad inapropiada o excesiva.
 - Sentimientos de incapacidad y de desvalimiento
 - Disminución en la capacidad de pensar claramente o concentrarse, o indecisión
 - Pensamiento recurrente sobre la muerte o suicidio.
 - El pensamiento se hace lento y predomina un lenguaje parco o monosilábico.
 - Disminución del amor propio.
 - Valoración negativa de su experiencia actual.

A la depresión que presenta estos síntomas, solía denominársele *endógena*, ya que parece originarse en el propio sujeto, sin motivos aparentes, sin desencadenantes; responde bien al tratamiento con fármacos y los sujetos vuelven a ser ellos mismos; muchas veces los síntomas desaparecen de una forma tan apreciable y manifiesta como empezaron. También se llamaba melancolía.

Según Andreasen (2001) algunas veces, los deprimidos pueden notar cambios en su actividad motora, sintiéndose lentos y desganados, hablan con mucha calma y con monosílabas, pudiendo pasar el tiempo tumbados en la cama o sentados. Otras veces, algunos pacientes pueden presentar agitación psicomotora, mostrándose inquietos, impacientes, incapaces de permanecer sentados; frotándose las manos, hablando de manera rápida y entrecortada sobre lo mal que está todo. Describen su estado de ánimo como tenso o ansioso, además de sentir tristeza y desesperanza.

Una persona que se deprime puede presentar síntomas cognitivos graves que pueden volverla psicótica, es decir, manifestar alucinaciones e ideas delirantes. Estas alucinaciones son diferentes a los que padecen esquizofrenia, puesto que son congruentes con el humor depresivo. Tanto las alucinaciones como las ideas delirantes se basan generalmente en sentimientos de culpa e inutilidad; pueden dirigirse al interior, de modo que la persona afectada piensa que será castigada de algún modo, o dirigirse al exterior, de manera que crea que “va a ser descubierto”.

En los pacientes deprimidos suele haber angustia, pesadumbre, preocupación, conciencia de culpa (real o verdadera); también puede haber delirios hipocondríacos, pseudoalucinaciones o ilusiones ópticas y/o alucinaciones olfativas (Segarra, Eguiluz, Guadilla y Erroteta, 2005)

Los pensamientos suicidas son síntomas particularmente preocupantes, puesto que la depresión es una enfermedad con un alto riesgo de suicidio, especialmente en adolescentes y jóvenes.

Depresión atípica

Los pacientes con este tipo de depresión son particularmente sensibles al desprecio o al rechazo. Responden intensamente tanto a experiencias positivas como negativas, pero son particularmente sensibles a las negativas. Esta “sensibilidad al rechazo” los hace ser vulnerables en la vida amorosa, ya que es fácil herirlos. Con frecuencia tienen muchas parejas y múltiples desengaños. Presentan síntomas diferentes a los de la forma melancólica, ya que generalmente ganan peso, presentan hipersomnia y aumento del apetito. Son propensos al

sedentarismo y a consumir muchos dulces. En ocasiones se quejan de que se sienten como si tuvieran las piernas y los brazos muy pesados y que no pueden moverse ni salir de la cama. Responden peor a la mayoría de los tratamientos, aunque a menudo lo hacen eficientemente con los inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina, como el Prozac. Posiblemente, responden mejor a la asociación de tratamiento farmacológico y psicoterapia, que con medicación sola (Andreasen, 2001)

Distimia

Es un trastorno del estado de ánimo de intensidad moderada, pero persistente. Según reporta Andreasen (2001) los criterios del DSM IV, un distímico tiene que haber presentado alteraciones del estado de ánimo durante por lo menos dos años. Los distímicos tienden a ser crónicamente desdichados. Presentan síntomas similares a los de la depresión típica, tales como disminución de la energía, sentimientos de incapacidad o problemas de concentración. En ocasiones, presentan un empeoramiento del estado del ánimo, desarrollando un síndrome depresivo más grave. Una vez restablecidos de esta depresión mayor, vuelven a su estado habitual de distimia. Los pacientes que presentan esta fluctuación entre las dos formas de depresión se dice que tienen doble depresión. También puede agravarse cuando hay una pérdida significativa en el paciente, como sería el fallecimiento de un ser querido o el quedarse sin empleo, etc.

Episodio maníaco

La manía se encuentra en el polo opuesto a la depresión. Los maníacos pueden ser divertidos, durante periodos cortos, ya que su estado de ánimo es alegre, entusiasta y expansivo. Son intensamente felices todo el tiempo, aunque a veces, suelen volverse irritables cuando se les contradice o se frustran sus planes. Tienen una confianza ilimitada en sí mismos, lo que aunado a su humor expansivo los hace fundar nuevas organizaciones, liderar grupos religiosos, escribir libros, etc. El inicio de la manía es relativamente repentino (Andreasen, 2001) También se le llama la patología de la alegría, según Segarra, Eguiluz, Guadilla y Erroteta (2005).

Entre los síntomas de la manía tenemos:

- ❖ Estado de ánimo persistentemente optimista, expansivo o irritable
- ❖ Autoestima elevada o grandiosidad
- ❖ Disminución de la necesidad de dormir
- ❖ Gran energía vital
- ❖ Más hablador de lo habitual o verborreico
- ❖ Aceleración del curso del pensamiento
- ❖ Fuga de ideas
- ❖ Distraibilidad
- ❖ Aumento de la actividad intencionada o hiperactividad psicomotora
- ❖ Implicación excesiva en actividades placenteras que tienen un riesgo elevado de producir consecuencias dolorosas.
- ❖ Su capacidad introspectiva está disminuida y no le permite tener conciencia de su estado.
- ❖ Puede tener ideas tipo paranoide cuando el paciente se siente coartado en su libertad, ya que lo interpreta como envidia u obstruccionismo.
- ❖ Cambios conductuales
- ❖ Desinhibición.

Con frecuencia el sujeto maníaco puede presentar ideas delirantes y alucinaciones sensoriales, ya que se aumenta la intensidad de las percepciones; pasa mejor el día planeando e iniciando proyectos, y a veces se encuentra frente a innumerables proyectos sin terminar. Si se le contradice o irrita, puede llegar a la agresión física. Su discurso tiende a ser rápido, animado y en un tono de voz alto y verborreico, saltando de un tema a otro, por lo que a veces es incoherente o difícil de comprender y se distrae fácilmente.

Puede volverse hipersexual o involucrarse en relaciones amorosas con personas diferentes, andar de juerga y participar en actividades temerarias, arriesgando su vida y su dinero, pues hace compras excesivas o apuestas.

Los periodos maníacos pueden durar de unos días a meses y pueden arruinar matrimonios, fortunas, familias y carreras profesionales. Muchos pacientes con trastorno bipolar pasan de la manía al estado depresivo en 1 ó 2 meses.

Para el psicoanálisis, la manía es una reacción secundaria defensiva de la melancolía (Segarra, Eguiluz, Guadilla y Erroteta, 2005)

Cuando los sujetos presentan un nivel +5 en la escala del humor, se dice que presentan *hipomanía*, estado mental que se encuentra justo por debajo del extremo de la euforia maníaca y la falta de juicio. Una persona hipomaniaca es habladora, enérgica y entusiasta y gasta más de la cuenta. Cuando un individuo combina episodios de depresión mayor con hipomanía se dice que padece un trastorno bipolar de tipo II.

La *ciclotimia* es la forma más benigna del trastorno bipolar. Un individuo con dicho trastorno fluctúa moderadamente en ambos lados del termómetro, alcanzando a veces +3 y otras -3, con cambios que pueden ocurrir durante periodos de tiempo que van de unos días a unas semanas. La ciclotimia parece ser más una variante normal de la personalidad que un verdadero trastorno, ya que son pocos los pacientes ciclotímicos que buscan tratamiento médico (Andreasen, 2001).

Como la mayoría de las enfermedades mentales, es probable que los trastornos del estado de ánimo sean ocasionados por una combinación de diversos factores, que incluyen las experiencias personales y la química cerebral.

Cuando las experiencias estresantes de la vida diaria son registradas por la corteza cerebral y el sistema límbico como alteraciones emocionales, estas regiones del cerebro envían señales de alerta hacia otras partes del cuerpo de modo que estemos preparados para enfrentarnos a ellas. Las glándulas endocrinas llamadas suprarrenales, (por estar encima de los riñones) producen cortisol, una hormona fundamental para sobrevivir, que desempeña un papel importante en la regulación del sueño y el apetito, la función renal, el sistema inmunitario y nuestro bienestar en general.

A través del sistema endocrino se envían una serie de mensajes a centros clave como la hipófisis y el hipotálamo, que liberan la hormona liberadora de corticotropina (CRH) y la hormona corticotropina (ACTH) respectivamente. Cuando la producción del cortisol no es la adecuada, hay trastornos del estado de ánimo, es decir, los acontecimientos estresantes de la vida inducen una reacción biológica (o sea, una liberación de cortisol) que, una vez iniciada, puede sobreactuar y desencadenar o exacerbar un trastorno del estado de ánimo. A menudo, se asocian estados depresivos con el estrés.

El experimentar un episodio depresivo o maníaco es en sí mismo un factor de estrés psicológico, pues se pierde la confianza en uno mismo. Al saber que estos episodios pueden producirse de nuevo, muchos individuos presentan miedo anticipatorio cuando recuerdan lo duro y doloroso de esa situación. Incluso esta enfermedad puede provocar cambios en la vida que tengan efectos a largo plazo, tales como un divorcio, la pérdida de un empleo u obtener malas calificaciones escolares. El mejor antídoto es un tratamiento satisfactorio y una atenta vigilancia para prevenir los siguientes episodios.

Al igual que la esquizofrenia, las demencias y otras enfermedades mentales, los trastornos del estado de ánimo tienden a presentarse en una misma familia. Esto puede deberse a causas genéticas, como a ambientes familiares.

Los tratamientos psicoterapéuticos de la depresión se centran en ayudar al individuo a identificar respuestas cognitivas negativas y a remodelar estos patrones por esquemas cognitivos más positivos. Las psicoterapias psicodinámicas también ayudan a los sujetos a conocer el modo en que las experiencias anteriores les llevaron a responder con emociones depresivas.

La comprensión de la plasticidad cerebral explica cómo se producen el condicionamiento y el aprendizaje y cómo pueden reducirse o eliminarse los pensamientos y sentimientos patológicos mediante tratamientos cognitivos y psicoterapéuticos.

Trastornos de ansiedad

La ansiedad y el miedo son respuestas emocionales que se generan en nuestro cerebro para ayudarnos a sobrevivir. Interrumpen en el momento oportuno para mantener el flujo de excitación y atención.

Andreasen (2001) expone que cuando enfrentamos un estímulo peligroso o que nos genera miedo, se produce una respuesta de “lucha o huida”, secretando adrenalina a partir del sistema nervioso autónomo. Esta secreción nos prepara para responder de un modo que nos ayude a sobrevivir, ya sea luchar o huir. La regulación del sistema nervioso autónomo ocurre en el hipotálamo, pequeña región del cerebro situada debajo del tálamo. Éste último, el filtro de nuestro cerebro, funciona como un modulador que envía la percepción sensorial del peligro tanto a la corteza cerebral (donde se experimenta la sensación de miedo o ansiedad) como al hipotálamo (donde empieza la actividad y la excitación neurovegetativa).

Los estímulos percibidos por la corteza sensorial son dirigidos hacia la corteza de la circunvolución cingular y del hipocampo, más primitiva. La amígdala desempeña un papel fundamental en la percepción del peligro y la experiencia del miedo, y el hipocampo conecta el significado con la percepción. La amígdala también valora la situación sometiéndola al examen de otras regiones cerebrales, confrontando los estímulos con los recuerdos y utilizando al hipocampo, el parahipocampo y la corteza entorrinal. Parece que en los seres humanos la amígdala y el hipocampo están implicados en diferentes tipos de memoria emocional. La amígdala tiene que ver con las respuestas inconscientes, con la reacción rápida y el hipocampo con la reacción lenta, es decir, cuando analizamos la situación (Andreasen, 2001)

Parece que las partes más desarrolladas y de niveles superiores de nuestro cerebro, la mayoría de las cuales están en la corteza cerebral, se utilizan para reconocer el placer, la alegría y la felicidad mientras que el miedo y la ansiedad nos llegan más fácilmente y se generan en las zonas más profundas y básicas de nuestro cerebro: la amígdala, el complejo hipocámpico, el tálamo, el cíngulo anterior y las regiones frontales anteriores. De igual manera parece que la

adrenalina es el principal neurotransmisor en la respuesta de lucha o huida, aunque la noradrenalina también es liberada a la amígdala y al hipocampo. De este modo, se activan simultáneamente el sistema límbico cerebral y el cuerpo físico durante la respuesta al estrés. La adrenalina se secreta en la parte central de las glándulas suprarrenales como respuesta al estrés y origina algunas de las manifestaciones de la reacción de urgencia, como la taquicardia.

También se libera un neurotransmisor neuroendocrino, el cortisol. Si éste se produce en el momento adecuado en cantidades adecuadas, nos ayuda a adaptarnos a las situaciones de estrés. El cortisol regula el ciclo sueño/vigilia, la activación mental y el sistema inmunológico.

Tanto el hipotálamo como la amígdala tienen receptores de cortisol. La amígdala es nuestra vía rápida de respuesta, que hace que reaccionemos sin pensar. A este tipo de memoria se le llama memoria implícita o inconsciente. Mientras que el hipocampo es responsable de la asociación de contextos y estímulos percibidos e interviene en la memoria explícita o consciente, el tipo de memoria que empleamos cuando recuperamos recuerdos o los invocamos de forma intencionada. También participa en la consolidación de los recuerdos a través del mecanismo de potenciación a largo plazo. Además, la amígdala estimula la liberación de cortisol, mientras que el hipocampo la inhibe.

La ansiedad vital normal está presente en la construcción de pensamientos, en la búsqueda del placer, cuando realizamos proyectos. Esta ansiedad vital estimula la creatividad (Cury, 2006, página 118). Dicha ansiedad vital se vuelve patológica cuando perjudica el desempeño intelectual y no hay libertad emocional.

Según Segarra, Eguiluz, Guadilla y Erroteta (2005), en la ansiedad los síntomas que el individuo presenta son:

- ❖ Inseguridad
- ❖ Tensión
- ❖ Sensación de que algo malo va a ocurrir
- ❖ Temor a morir o a enloquecer
- ❖ Temor sin contenido “temor a la nada”

- ❖ Disminución de la capacidad de atención, de concentración, de la memoria de fijación y de la actividad sensorial.
- ❖ Sensación de nudo en el estómago y en garganta
- ❖ Taquicardia
- ❖ Dificultad respiratoria
- ❖ Debilidad en las piernas
- ❖ Síntomas vegetativos como sequedad de boca, temblor, sudoración, etc.

Para Cury (2006) la ansiedad presenta:

- ❖ Inestabilidad emocional
- ❖ Irritabilidad
- ❖ Hiperaceleración de los pensamientos
- ❖ Dificultad en controlar el estrés
- ❖ Disminución de la concentración
- ❖ Disminución de la memoria
- ❖ Síntomas psicósomáticos.

La ansiedad es normal cuando el organismo se defiende ante un estímulo amenazante real, es adaptativa siempre y cuando el nivel de angustia no sea excesivo y no llegue a disminuir la capacidad de respuesta del individuo.

La ansiedad puede ser una enfermedad aislada o síntoma de otros trastornos y produce un humor inestable y variable.

Trastorno de angustia

La esencia de este tipo de trastorno son las crisis. Este tipo de crisis es una forma alterada de la reacción de miedo intenso que sentimos cuando nos enfrentamos a algún peligro. Aunque puede haber algún tipo de elemento desencadenante en el inconsciente, los ataques suelen presentarse habitualmente sin que haya exposición alguna a un desencadenante consciente.

Las crisis de angustia presentan tanto elementos físicos como psicológicos, y varían de persona a persona, pero en general, hay:

- ❖ Respiración entrecortada,
- ❖ Sensación de volverse locos o que van a morir.
- ❖ Sensación de ahogo,
- ❖ Palpitaciones,
- ❖ Dolor en el pecho,
- ❖ Malestar en el estómago
- ❖ Temblores.

Estas crisis suelen confundirse con un ataque cardiaco. Si los componentes mentales son más importantes, el síntoma psicológico de la angustia es particularmente intenso y los individuos experimentan terror. Además sienten que están perdiendo el control y que se están volviendo locos o que van a morir.

A pesar de que todos hemos sentido palpitaciones o nervios alguna vez, esto se convertiría en crisis de angustia cuando los ataques se vuelven recurrentes, hay varios síntomas y producen alteraciones en el sujeto que los padece. Los síntomas son:

- ❖ Síntomas predominantemente psíquicos
 - Sensación general de miedo intenso o de inquietud
 - Sensación de desconexión de la realidad o despersonalización
 - Temor a perder el control o a volverse loco
 - Miedo a morir
 - Hipersensibilidad emocional
 - Preocupaciones excesivas por el propio cuerpo
 - Hiperproducción de pensamientos anticipatorios

- ❖ Síntomas predominantemente físicos
 - Dolor u opresión en el pecho
 - Taquicardia

- Dificultad respiratoria o sensación de ahogo
- Sudoración
- Temblores
- Mareo o sensación de vahído
- Náuseas o malestar gástrico
- Entumecimiento u hormigueo
- Escalofríos o sofocos.

Para determinar que son crisis de angustia, deben presentarse al menos cuatro de los síntomas mencionados anteriormente combinados con la experiencia subjetiva de miedo intenso. Afortunadamente, las crisis de angustia mejoran significativamente con el diagnóstico y tratamiento correctos.

En algunas ocasiones las personas que sufren de crisis de angustia presentan una complicación incapacitante conocida como *agorafobia*, es decir, temen tener una crisis en un lugar público, por lo que tienden a evitar lugares llenos de gente, como tiendas, cines, teatros, iglesias, etc. También puede haber miedo de viajar en avión o de cruzar túneles o puentes. Si la agorafobia es grave, puede el sujeto quedarse confinado en su casa. Para tratar este trastorno puede emplearse terapia conductual.

Fobias

Los trastornos fóbicos se dividen en dos: las fobias sociales y las fobias específicas. Las sociales son el miedo a realizar actividades frente a otras personas, ya que ello podría llevarnos a situaciones embarazosas o humillantes, como hablar en público, utilizar lavabos públicos, comer delante de otras personas, etc. Las fobias específicas son miedos a cosas concretas, como a perros o gatos.

Las fobias son muy frecuentes. Aproximadamente el 3 y el 5% de la población tienen fobias sociales, mientras que las fobias específicas pueden ser del 25% (Andreasen, 2001).

Los individuos buscan tratamiento para sus fobias cuando éstas interfieren en su vida diaria, cuando el miedo es realmente excesivo e irracional o también cuando se afecta su capacidad para funcionar en el trabajo, en la escuela o en sus actividades sociales. Algunas fobias específicas son:

- ❖ Aracnofobia: miedo a las arañas
- ❖ Canofobia: miedo a los perros
- ❖ Acrofobia: miedo a las alturas
- ❖ Fotofobia: miedo a la luz

Las fobias son percibidas como un miedo irracional, surgen del interior de las personas y se imponen a su voluntad. (Segarra, Eguiluz, Guadilla y Erroteta, 2005). Sin embargo, la terapia conductual tiene bastante éxito en este padecimiento, especialmente la desensibilización sistemática. Se trabaja con un programa individualizado para cada paciente, en el que se incrementa gradualmente la exposición a la situación u objeto temido. Junto con el incremento de la exposición del objeto temido, se le enseñan técnicas para disminuir la ansiedad, como controlar la respiración o “ser capaz de evocar pensamientos opuestos” o “sensaciones opuestas” que reduzcan la sensación subjetiva de ansiedad.

Trastorno por estrés postraumático

Este trastorno fue uno de los primeros trastornos de ansiedad médicamente reconocido. Son las reacciones al estrés emocional extremo, como son situaciones de guerra y catástrofes como terremotos, accidentes aéreos, grandes incendios, etc. Con frecuencia los individuos reviven la catástrofe, sufren pesadillas recurrentes, presentan una respuesta exagerada de sobresalto o caen en una especie de aturdimiento psíquico, manifiestan problemas para conciliar o mantener el sueño. Al parecer, esto depende de la gravedad del factor estresante, los recursos personales y afectivos de la víctima y la ayuda psicológica recibida después del evento o lesión. La exposición a un trauma desencadena una serie de acontecimientos que siguen la vía del miedo/alarma del cerebro a través de la amígdala. Parece que la liberación crónica de adrenalina y cortisol daña al hipocampo, que es especialmente sensible al cortisol. Estas alteraciones del hipocampo provocan los recuerdos intrusivos y las pesadillas. Los diferentes síntomas "autónomos" son consecuencia de la hiperactividad del sistema nervioso simpático. La presencia elevada de noradrenalina produce síntomas como hipervigilancia y respuestas exageradas de sobresalto o taquicardia, que forman parte de la respuesta mecanismo de lucha o huida del sistema nervioso simpático, el cual prepara al individuo para defenderse en respuesta a un estímulo peligroso.

El objetivo del tratamiento es reducir la hipervigilancia a través de varios mecanismos terapéuticos. Además, se cree que los cambios neuroplásticos en el cerebro ayudan a mejorar al paciente.

Trastorno de ansiedad generalizada

Este trastorno es el menos grave de los trastornos de ansiedad, pero es el más frecuente. Los sujetos con este padecimiento sienten ansiedad y preocupación la mayor parte del tiempo, se sienten agitados, inquietos, fatigados, irritables y tensos. Pueden presentar dificultad para conciliar o mantener el sueño, o dormir a intervalos con inquietud. Aproximadamente el 4 y el 7% de la población general

presentan este tipo de problemas (Andreasen, 2005). Una de sus preocupaciones es que pueden empeorar; algunos de ellos desarrollan un trastorno de angustia; otros se refugian en el alcohol y las drogas, y otros se deprimen. También es factible que puedan combinarse diversos trastornos al mismo tiempo, como por ejemplo, depresión y ansiedad. Afortunadamente mejoran con la medicación y con la psicoterapia.

Trastorno obsesivo-compulsivo

Según Andreasen (2005) los individuos que sufren este trastorno sufren de gran ansiedad si pretenden ignorar una obsesión o resistirse a una compulsión. Las compulsiones son actos repetitivos que el individuo realiza sin razón aparente o en grado extremo. Por ejemplo, lavarse las manos hasta 30 ó 40 veces al día, no pisar grietas o rayas, etc. Si dicha persona no realiza la acción compulsiva, se vuelve ansiosa y temerosa.

Las obsesiones son pensamientos persistentes e intrusivos que hostigan continuamente la mente de la persona y que frecuentemente son reconocidos como absurdos. Las obsesiones suelen relacionarse con temas de limpieza, sexo, violencia y/o religiosos; o bien, con coleccionar y acaparar cosas. Cuando el trastorno obsesivo-compulsivo se vuelve lo suficientemente grave, las preocupaciones son casi delirantes. Al parecer, este trastorno tiene una base neuroquímica. Los tratamientos incluyen fármacos que bloquean la recaptación de serotonina y terapia conductual.

Capítulo 3

*I'm gonna make a chance
for once in my life
It's gonna feel real good,
gonna make a difference
gonna make it right.
M. Jackson*

Las emociones y la inteligencia

Según nos refiere Juárez (2006) el término inteligencia emocional fue utilizado por primera vez en 1990 por los psicólogos Peter Salovey y John Mayer, quienes lo definieron como: la capacidad de identificar, percibir, usar y manejar las emociones para con uno mismo y con los demás. Sin embargo, el interés por el manejo de las emociones, ha existido desde tiempos de Aristóteles, quien escribió lo siguiente:

Cualquiera puede ponerse furioso... eso es fácil. Pero estar furioso con la persona correcta, en la intensidad correcta, en el momento correcto, y de la forma correcta... eso no es fácil.

Goleman (1995) define a la “Inteligencia emocional” como el conjunto de habilidades que sirven para expresar y controlar los sentimientos de la manera más apropiada tanto en el terreno personal, como en el social. Incluye, un buen manejo de los sentimientos, motivación, perseverancia, empatía y agilidad mental.

Tenemos dos mentes, una que piensa y otra que siente. Estas dos formas diferentes de conocimiento interactúan para construir nuestra vida mental. Una, la mente racional, es la forma de comprensión de la que somos típicamente conscientes: más destacada en cuanto a la conciencia, reflexiva, capaz de analizar y meditar. Junto a ésta existe otro conocimiento, impulsivo y poderoso, aunque a veces ilógico: la mente emocional. Cuando más intenso es el sentimiento, más dominante se vuelve la mente emocional, y más ineficaz la racional. Sin embargo, la mayor parte del tiempo, operan en armonía, entrelazando sus diferentes formas

de conocimiento para guiarnos por el mundo: la emoción alimenta e informa las operaciones de la mente racional, y la mente racional depura y a veces veta la energía de entrada de las emociones. Por ello se dice que los sentimientos son esenciales para el pensamiento y el pensamiento para el sentimiento.

La emoción es tan importante para el pensamiento eficaz, tanto en la toma de decisiones acertadas como en el simple hecho de permitirnos pensar con claridad. Además “nuestras emociones tienen mente propia, una mente que puede sostener puntos de vista con bastante independencia de nuestra mente racional” (Goleman, 1995). Es por ello que debemos armonizar cabeza y corazón.

Desafortunadamente, se acostumbraba dar más importancia al CI (Coeficiente intelectual) que al emocional y se creía que este CI era lo que generaba el éxito en la vida de las personas. Por ello, las escuelas se han concentrado en las habilidades académicas y han dejado de lado la inteligencia emocional, que también tiene una gran importancia en nuestra vida cotidiana. En la actualidad y gracias a la fama que logró Goleman con su libro se le ha empezado a dar relevancia a este aspecto.

Pero, ¿cuáles son las características de la inteligencia emocional? Según Salovey, son cinco principales:

1. *Conocer las propias emociones.* Tener conciencia de uno mismo, es decir, reconocer un sentimiento mientras ocurre, esto es la clave de la inteligencia emocional.
2. *Manejar las emociones.* Manejar los sentimientos para que sean adecuados es una capacidad que se basa en la conciencia de uno mismo y permite recuperarse fácilmente de los reveses y trastornos de la vida.
3. *La propia motivación.* Ordenar las emociones al servicio de un objetivo es esencial para prestar atención, para la automotivación y para el dominio y la creatividad. El saber postergar la gratificación y contener la impulsividad son pruebas de autodomínio y sirven de base para toda clase de logros.

4. *Reconocer las emociones de los demás.* Las personas que tienen empatía están mucho más adaptadas a las sutiles señales sociales que indican lo que otros necesitan o quieren. Esto es esencial en profesiones tales como la enseñanza, la medicina y las ventas.
5. *Manejar las relaciones.* El arte en las relaciones es, en gran medida, la habilidad de manejar las emociones de los demás.

Pero, ¿qué sucede si no poseemos todas estas características? Afortunadamente, nuestro cerebro puede aprender diferentes cosas y diversas habilidades, y además, los errores en las habilidades emocionales pueden ser remediados.

Mayer opina que la gente suele adoptar ciertos estilos característicos para responder y enfrentarse a sus emociones:

- ❖ *Consciente de sí mismo.* Son independientes y están seguros de sus propios límites, poseen una buena salud psicológica y suelen tener una visión positiva de la vida. Cuando se ponen de mal humor, no se obsesionan al respecto y son capaces de superarlo enseguida. Su cuidado los ayuda a manejar sus emociones.
- ❖ *Sumergido.* Son volubles y no muy conscientes de sus sentimientos, por lo que quedan perdidos en ellos. Hacen poco por librarse del mal humor, y sienten que no controlan su vida emocional. A menudo se sienten abrumados y emocionalmente descontrolados.
- ❖ *Aceptador.* Suelen ser claros con respecto a lo que sienten, tienden a aceptar sus humores y no tratan de cambiarlos. Puede haber dos tipos: los que suelen estar de buen humor y tienen pocos motivos para cambiarlo, y las personas que son susceptibles al mal humor, pero no hacen nada para cambiarlo, o los depresivos que están resignados a su desesperación.

La empatía se construye sobre la conciencia de uno mismo; cuanto más abiertos estamos a nuestras propias emociones, más hábiles seremos para interpretar los sentimientos de los demás.

Gardner (2005) considera que existe un vínculo biológico con cada tipo de inteligencia y que existen siete tipos de inteligencia:

1. *Cinético-corporal*. La evolución de los movimientos corporales especializados es de gran importancia para la especie humana, y en los humanos esta adaptación se extiende al uso de herramientas. Se manifiesta por ejemplo, en la habilidad para utilizar el propio cuerpo para expresar una emoción (como en la danza), para competir en un juego (como en el deporte), en la destreza para realizar movimientos finos y precisos (como en el caso de los cirujanos), etc.
2. *Lógico-matemática*. El proceso de resolución de problemas lógico-matemáticos y científicos es, a menudo, extraordinariamente rápido. Incluso, puede construirse la solución del problema antes de que ésta sea articulada. Esta inteligencia se manifiesta principalmente en matemáticos, científicos, etc.
3. *Musical*. Ciertas partes del cerebro desempeñan papeles importantes en la percepción y la producción musical. Estas áreas se sitúan generalmente en el hemisferio derecho, aunque la capacidad musical no está “localizada” en un área determinada como el lenguaje. Se manifiesta esta inteligencia en músicos, compositores, etc.
4. *Lingüística*. El don del lenguaje es universal. Esta inteligencia se manifiesta en los oradores, en los poetas, los políticos, etc.
5. *Espacial*. La resolución de problemas espaciales se aplica a la navegación, a la visualización de un objeto visto desde diferentes ángulos, al juego de ajedrez, las artes visuales. El hemisferio derecho demuestra ser la sede más importante del cálculo espacial.
6. *Interpersonal*. Se construye a partir de una capacidad nuclear para sentir distinciones entre los demás: en particular, contrastes en sus estados de ánimo, temperamentos, motivaciones e intenciones. En formas más avanzadas, permite a un adulto leer las intenciones y deseos de los demás, aunque se hayan ocultado. Esta capacidad se da en los maestros, terapeutas, líderes religiosos o políticos. Parece que los lóbulos frontales desempeñan un papel importante en esta habilidad interpersonal. Este tipo de inteligencia proporciona cohesión e interacción

social que tienen una gran importancia para los seres humanos, dado que permite comprender y trabajar con los demás.

7. *Intrapersonal*. Tener acceso a la propia vida emocional, a la propia gama de sentimientos, la capacidad de efectuar discriminaciones entre estas emociones, ponerles un nombre y recurrir a ellas como medio de interpretar y orientar la propia conducta. Dado que esta inteligencia es la más privada, precisa de la evidencia del lenguaje, de la música u otras formas más expresivas de inteligencia, para poder ser observada en funcionamiento. Permite comprenderse y trabajar con uno mismo. En esta inteligencia, también los lóbulos frontales desempeñan un papel central.

El sentido de uno mismo surge como una de las invenciones humanas más maravillosas: un símbolo que representa todos los tipos de información acerca de una persona y que es, el mismo tiempo, una invención que todos los individuos construyen para sí mismos. De nosotros como sociedad depende el que los niños construyan un yo armonioso, sano e íntegro, con múltiples inteligencias manifestadas.

La inteligencia emocional y social en los niños.

Para alcanzar un poder interpersonal, los niños deben de alcanzar cierto autodomínio, el aliviar su propia ira y aflicción, sus impulsos y excitación y sería conveniente enseñarles a expresarlas de manera adecuada.

Existen varias formas de expresar emociones:

- ❖ *minimizar* las muestras de emoción. Por ejemplo, en la sociedad japonesa, tienden a ser poco expresivos.
- ❖ *exagerar lo que uno siente*: esto lo hacen generalmente los niños para demostrar su alegría o su ira.
- ❖ *reemplazar un sentimiento por otro*.

Estas expresiones de las emociones pueden variar dependiendo de la cultura, de la ocasión, etc. Lo importante es no olvidar que las demostraciones emocionales tienen consecuencias inmediatas en el impacto que producen en las personas que las reciben. De hecho, las emociones son contagiosas. Inconscientemente imitamos las emociones que vemos en otra persona, a través de una mímica motriz de su expresión facial, sus gestos, su tono de voz y otras marcas no verbales de emoción. Algunas personas son más susceptibles a este contagio emocional; su sensibilidad innata hace que su sistema nervioso autónomo se dispare más fácilmente.

Enviamos señales emocionales en cada encuentro y, esas señales afectan a las personas con las que estamos. La inteligencia emocional incluye el manejo de este intercambio y se refiere a las habilidades emocionales que nos hacen sentir bien con el otro.

Las protoconversaciones son el prototipo de toda interacción humana, son no verbales, se dan con efectos sonoros, con una mirada, el tacto y el tono de voz. Usualmente estas interacciones se dan entre el bebé y la madre y son la primera lección de cómo interactuar. Los niños aprenden a sintonizarse emocionalmente antes de tener palabras para esos sentimientos (Goleman, 2006)

Según los neurocientíficos, poseemos una habilidad de aprehender lo que está pasando por la mente de alguien llamada “visión mental”. Parece que se desarrolla en los primeros años de vida y nos permite sentir sus sentimientos y deducir sus pensamientos. Esto se refiere a las pistas que nos da el interlocutor con el tono de su voz, con las señales de su rostro, con su postura, etc.

En los niños las señales de empatía surgen alrededor de los dos años (Juárez, 2006). Cada característica en el desarrollo de la empatía le permite al niño entender cómo sienten o piensan las otras personas, o cuáles pueden ser sus intenciones. “A los cuatro años, la empatía de los niños suele ser tan precisa como la de un adulto” (Goleman, 2006, pág. 197). Recordemos que la empatía no sólo se refiere a conocer los sentimientos de otro, sino sentir lo que esa persona siente y responder compasivamente a la aflicción de otro.

Emociones básicas tales como el miedo, la alegría, la tristeza, el amor, la sorpresa, el enojo y la rabia se adquieren primero en el aprendizaje verbal: los niños de cuatro años mencionan espontáneamente feliz, triste, loco y asustado, aunque pueden hablar de gustar o amor. (Shaver, et al. citado en Páez, Vergara, Achucarro e Igartua, 1992)

Los niños aprenden palabras para la afectividad positiva y negativa (me gusta, no me gusta; bueno, malo...) en la misma época y al mismo tiempo que aprenden las emociones básicas. (Ortony y Turner, 1990, citados en Páez, Vergara, Achucarro e Igartua, 1992)

Para cuando los niños tienen entre cuatro o cinco años, ya son capaces de intentar controlar sus emociones perturbadoras y entender qué es lo que causa tal perturbación y cómo aliviarla (Goleman, 2006)

Es importante cuando el niño enfrenta algo que lo irrita o perturba y busca en sus padres no sólo qué le dicen al respecto, sino cómo reaccionan. Esto les permite aprender a vincularse y a saber qué esperar de los que le rodean.

Muchos psicópatas han mostrado frialdad a edades tempranas pues les ha faltado la ternura y consideración (Goleman, 2006) De igual manera, “el torturar animales es un precursor en la infancia de la psicopatía en adultos”, (pág. 188) así como amedrentar, intimidar a otros, buscar pelea, provocar incendios.

A las catorce meses, los bebés comienzan a reconocer su imagen en el espejo; este reconocimiento de sí mismo como individuo les permite comprender que las otras personas son algo separado y comienza a sentirse mortificado por lo que los otros piensen de él. (Goleman, 2006). Avergonzarse sería la primera emoción social de un niño.

Las emociones básicas como la ira, el temor y la alegría ya ese encuentran en el cerebro al nacer o inmediatamente después, pero las emociones sociales precisan

de la autoconciencia, que comienza más o menos a los dos años de edad, cuando la zona orbitofrontal de un niño madura.

Para que el niño adquiera conciencia social, requiere tener el sentido del ser individual, que nos distingue de las demás personas.

Según los descubrimientos de la neurociencia estamos diseñados para conectarnos, además el diseño que posee nuestro cerebro lo hace sociable y nos permite hacer impacto en el cerebro y biología de las otras personas cada vez que interactuamos con ellas. “Cuanto más fuerte nos relacionamos emocionalmente con alguien mayor es la fuerza mutua” (Goleman, 2006, pág. 9). Al parecer, nuestras relaciones no sólo moldean nuestra experiencia sino también nuestra biología; de tal modo que las relaciones nutritivas tienen beneficios en nuestra salud y las relaciones tóxicas la dañan. De la misma forma el clima emocional que presentan las personas con las que viva un niño afectará su cerebro y su desarrollo neurológico.

Cada vez que interactuamos con alguien nuestros cerebros sociales se entrelazan y nuestras emociones se contagian, dado que toda interacción tiene un subtexto emocional. Esto se debe a las neuronas espejo, las cuales perciben la acción que otra persona está a punto de realizar y nos preparan para imitar ese movimiento y también debido a la amígdala como parte de sistemas nerviosos distribuidos para el contagio emocional. La amígdala extrae el significado emocional de los mensajes no verbales, desde un ceño fruncido, un cambio de postura, hasta una alteración en el tono de voz, mucho antes que sepamos qué es lo que estamos mirando.

Las neuronas espejo (descubiertas por Giacomo Rizzolatti) no sólo sirven para imitar acciones sino también para leer intenciones, leer emociones y extraer las implicaciones sociales de lo que alguien hace. Incluso, la habilidad social depende de ellas.

Dentro de la inteligencia social podemos considerar las capacidades que enriquecen las relaciones personales, tales como la empatía y la preocupación

mientras que la teoría de la evolución considera que nuestra habilidad de percibir cuándo recelar de alguien o de algo ha sido esencial para la supervivencia humana, al igual que nuestra capacidad de confiar y cooperar. De hecho, la persona que experimenta empatía comparte sutilmente el estado fisiológico con quien está sintonizado.

La afinidad entre dos personas se manifiesta con atención mutua, sentimientos positivos y un lenguaje no verbal bien coordinado, por ejemplo a través del tono de voz, la expresión facial, el ritmo de la conversación y los movimientos corporales. Cuando esto se presenta hay mayor cercanía física y emocional entre ambos; los ojos se encuentran y los cuerpos se acercan. Cuánto más sincronía existe, más parecidas serán las emociones de ambas partes.

Enviamos y recibimos estados internos todo el tiempo, ya sea risa y ternura o tensión y enojo. La risa, por ejemplo, se contagia fácilmente y crea instantáneamente un lazo social.

El contagio grupal de emociones puede verse fácilmente en las personas que asisten a conciertos, obras de teatro, películas, partidos de football, etc. Los sentimientos que posea este grupo de personas van a determinar cómo procesen la información, las decisiones que tomen y el comportamiento que manifiesten.

También en grupos pequeños las emociones se contagian; usualmente el que tenga el mayor poder es quien lo determina, o bien quien posea el rostro más expresivo emocionalmente. El contagio emocional prepara al cerebro para la acción adecuada. (Goleman, 2006).

La sociabilidad ha sido una estrategia de supervivencia de los seres humanos, de los primates y otras especies. “Mirarnos a los ojos nos hace compenetrarnos” (Goleman, 2006, página 97). De hecho, evitar el contacto visual puede ser indicativo de que un bebé será autista, ya que el contacto visual es fundamental para aprender a relacionarnos con las otras personas.

La serotonina, la dopamina y la vasopresina son sustancias químicas cerebrales que juegan un papel importante en la unión con otros, en el amor, en nuestros estados de ánimo.

Todas las emociones son sociales, según Richard Davidson dado que nuestras interacciones sociales son las que mueven a las emociones. Incluso cuando las personas tratan de reprimir sus emociones, sus sentimientos tienden a filtrarse. Lo mejor del caso es que podemos aprender a sintonizarnos con el otro con el simple hecho de prestar atención intencionalmente. Esto maximiza la sincronía fisiológica y nuestras emociones se alinean (Goleman, 2006)

En la sincronía existen señales no verbales que van desde sonreír a nuestro interlocutor, acercarse a él, etc. Cuando una persona falla en esta sincronía, la otra persona se siente incómoda y no hay afinidad. A las personas que no manejan bien esta habilidad se les llama *disémicos* y poseen dificultad para leer las señales no verbales que existen en las relaciones fluidas. Puede presentarse en niños y adultos y se manifiesta por ejemplo en no mirar a las personas que les hablan, tener expresiones faciales no apropiadas para su estado emocional o ser carente de sensibilidad hacia cómo se sienten los demás. A menudo terminan aislados socialmente, aunque como todas las fallas de aprendizaje, puede remediarse mediante la enseñanza de dichas habilidades.

En relación con los demás, pueden darse dos tipos de enfoques: la comunión, donde me importan y me cambian tus sentimientos y el agéntico, cuando no me importan en lo más mínimo tus sentimientos, sino sólo lo que quiero de ti.

La inhabilidad crónica de solucionar problemas sociales no sólo afecta a las relaciones, sino que es un factor de complicación psicológica, que va desde la depresión hasta la esquizofrenia. Asimismo, cuando nuestra necesidad de cercanía es ignorada, puede haber enfermedades emocionales, tales como la depresión social, (desdicha causada por relaciones conflictivas) y el rechazo social, o el temor al rechazo social que genera angustia.

Nuestro cerebro es “social” y resulta indiscutible que vivimos en un contexto social, por consiguiente es imprescindible que también fomentemos habilidades no cognitivas como la empatía, la sincronía y el interés por el otro, el impulso compasivo para que estas respuestas adaptativas nos permitan un sentir y una convivencia más armónicos.

Capítulo 4

*If you wanna make the world
a better place take a look at yourself
and then make that change
M. Jackson*

Impacto de las emociones en el aprendizaje

Tanto para la educación como para la salud mental, las dificultades emocionales y de conducta constituyen un serio problema, pues suelen generar problemas en el rendimiento y en el equilibrio emocional de los niños y jóvenes. De este modo, muchos alumnos que presentan problemas emocionales y/o conductuales poseen leves alteraciones en su desarrollo cognitivo, psicomotor o emocional y manifiestan trastornos del aprendizaje (Jadue, 2002). Las emociones afectan al aprendizaje de manera significativa. Además, en algunos niños se presentan conductas disruptivas o conductuales que alteran la convivencia con sus compañeros y que permiten al docente percatarse que el alumno presenta un problema. Además cuando los estudiantes no están atentos ni contentos con la clase, absorben muy poco de la información que están recibiendo.

Los problemas de los niños incluyen déficits cognitivos, trastornos del lenguaje, déficit atencional, escasas habilidades sociales, trastornos emocionales, como depresión y ansiedad, entre otros, y trastornos conductuales. Aunado a esta problemática tenemos que los programas están diseñados para niños “normales” o “promedio”; las expectativas y prejuicios del docente acerca del rendimiento del niño muchas veces son causantes del mismo bajo rendimiento; también el medio familiar, social o escolar, la situación económica y nutricional en ocasiones son causantes de deserción, bajo rendimiento escolar, drogadicción, ausentismo, etc.

Muchas veces los problemas citados no son canalizados ni reciben la atención adecuada, incluso se castiga al niño, pretendiendo de esta manera, solucionar la

situación. Esto genera también frustración e impotencia en el profesor al no saber cómo resolverlo y en el alumno, más tensión, mayor desequilibrio y el sentirse aislado.

Los padres pueden estar preocupados por la alteración conductual de su hijo y buscar ayuda para superar este bache, pero muchas veces, padres y maestros tachan de culpables a uno y a otro y ninguno soluciona el asunto.

A veces, el origen de los trastornos del aprendizaje puede ser orgánico o psíquico. Aunque esto puede variar según los diversos síndromes y cuadros clínicos, los problemas escolares de bajo rendimiento, emocional y conductual suelen generar preocupación en padres y maestros. Por ejemplo, se manifiesta una disfunción cognitiva cuando la amígdala en ascendencia disminuye nuestra capacidad para aprender, para almacenar información en la memoria operativa, para reaccionar de modo creativo y flexible, y para concentrarnos (Goleman, 2006) De este modo nos distraen pensamientos varios y nos cuesta trabajo aprender, se desvanece la motivación.

La cólera, el temor, la falta de confianza en sí mismo, la frustración y la presión son reacciones típicas que también se acentúan cuando un niño presenta un problema escolar. Según Goleman (2006) “estar al borde del pánico es enemigo del aprendizaje y la creatividad”. (pág. 381). Otros enemigos son el estar preocupados por la ansiedad, vivir llenos de resentimiento, de tristeza o de aburrimiento pues llevan la actividad cerebral fuera de la zona de eficacia; mientras que si, en cambio, existen una atención completa, motivación, interés y emociones positivas se favorece el aprendizaje.

A nivel neurológico, el aumento de la actividad prefrontal aumenta las actividades mentales como el pensamiento creativo, la flexibilidad mental y el procesamiento de la información. Sin embargo, el órgano central para el aprendizaje es el hipocampo pues nos permite convertir la información reciente que almacenamos brevemente en la corteza prefrontal en un formato para almacenar por largo tiempo. Bajo estrés prolongado, el cortisol afecta a las neuronas del hipocampo siendo esto nocivo para el aprendizaje.

De igual forma, “las neuronas espejo parecen ser esenciales para el aprendizaje en los niños.” (Goleman, 2006. pág. 65). Al observar, los niños bosquejan en sus propios cerebros un repertorio de emociones, de comportamientos y de cómo funciona el mundo. Depende de nosotros, que el repertorio sea positivo para ellos.

Jadue (2002) menciona que los procesos emocionales están profundamente involucrados en los procesos relativos a la cognición, tales como la atención, los actos perceptivos, el aprendizaje y la memoria; y que el desarrollo emocional está íntimamente relacionado con las experiencias psicosociales de todas las edades. Asimismo, la personalidad y la identidad son de naturaleza emocional. De lo anterior podemos deducir la importancia de todo lo emotivo en la vida del individuo, ya sea niño, adolescente o adulto.

En otro trabajo de Jadue (1996), se manifiesta que el bajo nivel educativo de los padres es determinante para el rendimiento escolar de sus hijos. Situaciones tales como la pobreza, los hábitos de vida, los modelos de interacción familiar, la dificultad para adquirir bienes (incluso libros y textos de apoyo a la tarea escolar) y la escasez de estrategias de aprendizaje impiden a los niños tener éxito en la escuela. Y esto seguramente afectará su concepto de sí mismo y redundará en emociones negativas.

Goleman (2006) considera que cuando hay ambivalencia en el trato de los padres a los hijos, éstos pueden sentirse heridos y humillados y manifiestan variaciones emocionales, con impulsos sin control, siendo “el chico malo” y con la sensación de que “haga lo que haga, está mal”. Esto genera angustia en el niño aunque sigue deseando atención positiva de los padres. Cuando crezca, además presentará la misma ambivalencia de deseo de afecto con intenso miedo de que no lo ha de obtener y miedo a ser abandonado.

Dodge y Garber (1991, citados en Jadue, 2002) consideran que el niño con problemas emocionales puede:

- ❖ No ser capaz de comprender las situaciones sociales y por ello responder de manera inapropiada o impredecible.
- ❖ Manifestar dificultad para comprender los gestos y conductas e interpretar erróneamente lo que los demás están transmitiendo.
- ❖ Tener dificultad para saber que ciertas conductas tienen determinadas consecuencias.
- ❖ Estar en un estado de hiperexcitación y por lo tanto sus respuestas fisiológicas pueden ser inadecuadas ante ciertos acontecimientos.
- ❖ Presentar dificultad para expresar las emociones más sutiles y las más positivas, debido a su tensión o irritabilidad.
- ❖ Expresarse socialmente de manera inapropiada.
- ❖ Estar incapacitado para regular sus emociones, tanto cuando debe responder a estados internos y a situaciones dadas, según el contexto social del que se trate.

Los niños con problemas emocionales pueden responder con interiorización o exteriorización. La interiorización se manifiesta en aquellos individuos que tienden a retraerse, a manifestar depresión y ansiedad, presentando tristeza y culpa como resultado de su dificultad para regular sus emociones. La exteriorización, se refiere a desórdenes de la conducta, con dificultades para manejar la rabia, la irritabilidad y la impulsividad. Generalmente los niños con trastornos emocionales, conductuales y sociales poseen un pobre autoconcepto, sentimientos de soledad, (pues se les dificulta hacer amigos), hiperactividad, impulsividad, que se agravan más cuando hay bajo rendimiento escolar.

Tanto los padres como los maestros deben estar atentos a la manifestación de dichos problemas en los niños, pues el no atenderlos sólo empeora el problema. Pudiera darse el caso de que los niños se porten bien en el salón de clase, pero manifiesten una notoria disposición a la infelicidad. Esto también debe atenderse, pues la tristeza puede convertirse en depresión o en algo más severo, aunque los niños “no den lata”. Asimismo, debemos estar atentos cuando la incapacidad para aprender no pueda ser explicada por factores intelectuales, sensoriales o de salud física; cuando haya dificultad para relacionarse con los demás; ansiedad, desgano,

respuestas inapropiadas o exageradas ante diversos estímulos, déficit en el procesamiento de información, inmadurez, distractibilidad, etc.

Muchas veces lo anterior conlleva además de fracaso escolar, estrés por las relaciones con los compañeros. Debemos prevenir estos factores de riesgo en el aula, intentando disminuir el número de expulsiones de clase, el índice de agresiones y el ausentismo escolar, lo cual podría afectar la mejora de calificaciones escolares y el desempeño académico. Del mismo modo, se incrementarían los niveles de bienestar, equilibrio emocional y la satisfacción de las relaciones personales de los alumnos, dado que los alumnos que se sienten más conectados a la escuela, a sus compañeros y a sus maestros, se desempeñarían mejor académicamente y se sentirían mejor y más aún si se les inculcaran habilidades como la percepción de sí mismos, control de emociones desagradables, la empatía y las interacciones interpersonales.

Ceballos (2009) clasifica las causas emocionales que pueden afectar negativamente al rendimiento escolar:

❖ En la escuela

- cambio de maestra o escuela
- inicio de un nuevo sistema de evaluación (p. ej. inicia la primaria)
- tener nuevos amigos o tener conflictos con los compañeros
- falta de apoyo en casa para que el niño se sienta seguro en la escuela.

❖ En casa

- separación de los padres
- matrimonio de alguno de los padres separados
- nacimiento de un hermanito
- cambio de domicilio del niño o de alguno de sus padres
- muerte de algún familiar querido
- llega o se va algún familiar de la casa
- adicciones de los hermanos, de los padres, etc.
- cambios económicos repentinos

- que alguno de los padres deban trabajar tiempo extra
 - problemas con los límites y con la disciplina
 - nuevas actividades que consumen mucho tiempo
 - la crisis de algún familiar cercano
 - un ambiente disfuncional de agresión y tensión
 - sobreprotección o abandono
- ❖ En su entorno de amigos
- el rechazo de un grupo de amigos
 - nuevos amigos y amigas que consumen su tiempo
 - decepciones amorosas
 - agresiones de cualquier tipo
 - abusos físicos, emocionales y/o sexuales
 - pandillas
- ❖ En su propia persona
- el despertar sexual y el deseo imperante de conseguir pareja
 - adicciones
 - salud (fracturas, hepatitis, etc.)
 - ansiedad manifestada como angustia al momento de presentar exámenes
 - depresión
 - causas fisiológicas, tales como problemas en la vista u oído y/o neurológicos
 - inseguridad por su apariencia (por estar gordo, flaco, por usar anteojos, por tartamudeo, etc.)
 - algún apodo que le hayan puesto y lo haga sentir inseguro.

Ceballos (2009) también menciona que dichas situaciones emocionales suelen deberse a la falta de actividades deportivas y culturales; a que no se poseen los conocimientos previos que sustenten lo que desea aprender; que no saben estudiar, a la falta de útiles, libros, computadora, Internet; que no tienen una buena

alimentación o atención médica y a no tener un lugar adecuado para estudiar. Propone recomendaciones para los padres cuando los hijos presentan trastornos en su rendimiento o aun cuando estén bien, entre ellas: manifestar respeto al niño, confiar en él, comprenderlo, fomentar la cercanía emocional, compartir tiempo y espacio con los niños, mostrar empatía, prestarle atención y escucha, demostrarle afecto, valorar y apreciar sus cualidades, aceptarlo, darle un trato honesto y claro, ser congruente entre lo que se dice y se hace, establecer límites adecuados, tener paciencia y perseverancia y brindarle apoyo.

Para Bravo (2009) los niños que presentan bajo rendimiento académico son estudiantes de “riesgo”, dado que hay mayor probabilidad de que presenten alteraciones conductuales o emocionales, disminución de la autoeficacia, mayor agresividad como producto de la frustración, les disminuye la autoestima y pueden caer en drogadicción, alcoholismo o deserción. También considera fundamental que los niños desarrollen competencias emocionales, a fin de que se propicie la buena conducta y el aprendizaje en el aula, se comprendan, manejen y expresen las emociones para relacionarse con los otros de manera adecuada y puedan adaptarse a situaciones nuevas.

Tanto Ceballos (2009) como Bravo (2009) coinciden en que es importante darles el espacio a los niños para expresar sus emociones y enseñarles a manifestarse desde los primeros años, dando los padres ejemplo de respeto y unión familiar a fin de propiciar el diálogo y la confianza. No debemos olvidar que es en la casa donde los niños, generalmente, manifiestan sus primeras emociones y que la respuesta que los padres den a ello, repercutirá en su posterior conducta y expresiones. Asimismo, se les debe inculcar actividades en común, recreativas y culturales, tales como asistir a museos, al zoológico, al parque, andar en bicicleta, hacer deportes, ir al cine, etc.

Goleman (2003) propone que se realice un modelado emocional desde edades tempranas, más específicamente en el Nivel inicial y primario, etapas del desarrollo del niño que según este autor resultan óptimas para modificar el temperamento y aspectos conductuales, pues cuando los niños llegan a niveles superiores de estudio se hace más complejo revertir el dominio de emociones destructivas.

Según Greemberg (2009) si enseñamos a los niños habilidades con respecto a regular sus emociones, se puede reducir la incidencia futura en problemáticas derivadas de emociones conflictivas como violencia, suicidio adolescente, el abuso de drogas, alcoholismo, etc.

Las investigaciones realizadas por Greemberg (2009) revelan que los niños agresivos manifiestan dificultades para integrar la emoción y la razón; esta agresividad en ocasiones deriva de la dificultad para planear el futuro y un escaso control de los impulsos emocionales. En cambio, los niños que poseen buena capacidad de planificación y que son conscientes de sus emociones al ingresar a la escuela presentan menos riesgos de presentar trastornos posteriores de ansiedad y agresividad. Asimismo los niños con baja autoestima que han sido lastimados son niños que se encuentran a la defensiva y reaccionan con gran facilidad. Dicho autor considera que se debe:

- ❖ Ayudar a los niños a calmarse.
- ❖ Aumentar la conciencia de los estados emocionales de los demás.
- ❖ Hablar de los sentimientos para resolver los problemas interpersonales
- ❖ Desarrollar la capacidad de pensar y planificar en forma anticipada la manera de evitar situaciones difíciles.
- ❖ Considerar los efectos de la propia conducta en los demás (lo que implica la empatía y la relación interpersonal).

El mismo autor añade ideas para los maestros:

- ❖ Los sentimientos son señales (que pueden provenir tanto del interior como del exterior), que proporcionan información relevante de uno mismo (lo que necesita o desea), o sobre los demás (sobre lo que necesita o desea el otro).
- ❖ Las emociones son señales
- ❖ Proporcionarles herramientas que puedan llevar a la práctica para manejar sus sentimientos, pues los niños no logran diferenciar entre sentimiento y conducta.

- ❖ Ayudar a los niños a diferenciar entre sentimiento y conducta.

Según Juárez (2006) para el manejo de las emociones en los niños existen diversas actividades, entre las cuales se encuentran las actividades físicas, como los juegos, deportes, “corretizas” donde el niño tenga movimiento físico. Estas son importantes para la inteligencia emocional porque ayudan a que los niños eliminen su enojo, tristeza, angustia, depresión, etc. Además, estas actividades contribuyen a que tengan mayor disciplina y si a eso le aunamos que sean deportes grupales, como el football o basketball, esto ayuda a que haya integración entre los miembros del equipo. También hay que considerar que las actividades físicas ayudan a generar endorfinas, que son los neurotransmisores de la alegría.

Los niños también deben tener su espacio, sea su cuarto, su casa, adonde jugar y dar rienda suelta a sus fantasías y adonde jugar con otros niños para que aprendan habilidades sociales como cooperar, esperar turno, etc.

Las actividades recreativas como la pintura, apreciación musical, dibujo, manualidades, escultura, etc., aparte de ser fuentes de la creatividad en los niños, ayudan al manejo de emociones, ya que reducen tensión, enojo, estrés, miedos, etc., ayudándolos a tener paz, tranquilidad, tolerancia a la frustración y satisfacción consigo mismos. Estas actividades les ayudan a las emociones consigo mismos.

Las actividades de integración son aquellos juegos donde existen reglas preestablecidas. Los niños aprenden a jugar en grupo, a ganar y a perder, a pensar en equipo, a esperar su turno. Estas actividades les ayudan a manejar las emociones con los demás.

Lo más importante es enseñar a los niños a calmarse, a reconocer que las emociones son señales, pero que nos permiten preguntarnos: “¿qué es esto que estoy sintiendo? ¿Estoy enojado? ¿Por qué estoy enojado? ¿Qué puedo hacer con este enojo?” son algunas preguntas clave para ir modificando la activación de la emoción y calmarse antes de responder.

Para ello pueden utilizarse técnicas como enseñarles ejercicios de meditación, de respiración, de coherencia cardíaca, que incluye tanto respiraciones como visualizaciones, identificar cuáles son los pensamientos que activan más aún las emociones, las imágenes que aumentan ciertas emociones, etc. También se pueden incluir ejercicios del modelo cognitivo para que puedan identificar qué pensamientos les están generando emociones negativas.

Shack y Coloma (2008) proponen algunos ejercicios para combatir el miedo y la tristeza, por ejemplo para ésta última, mencionan que se ponga atención a las imágenes que creamos cuando estamos tristes y las hagamos más pequeñas, que las alejemos y las hagamos difusas y opacas; posteriormente las reemplacemos con imágenes más felices y las hagamos más brillantes, coloridas y vívidas.

Cualquiera sea el método empleado, se debe tener en cuenta en el trabajo con los niños y con uno mismo que cualquier emoción es válida, pero son las acciones derivadas de ella las que pueden no estar bien y son a las que hay que prestarles atención.

Al parecer, el hipocampo es donde reside el lugar del aprendizaje y la memoria, y continúa siendo configurado por las experiencias a lo largo de la vida, de tal modo que siempre podemos remediar los problemas que presente un niño. Aún hay esperanza.

Resulta inevitable mencionar el impacto que tienen los padres y su actitud ante sus hijos. Si ellos actúan con empatía y satisfacen las necesidades del niño, se establecerá un sentimiento básico de seguridad y los niños sabrán que pueden acudir a ellos en busca de amor, atención y consuelo. Asimismo, las protoconversaciones entre madre e hijo proveen el fundamento para una vida social competente y los preparan para las conversaciones reales de los dos años de edad, para cuando el niño ya habla y cuando desarrolla la conversación privada e interna que es el pensar.

Por otro lado, los niños cuyas madres no están en sintonía con sus hijos, demuestran inseguridad de diversas formas y a veces hasta evitan las

interacciones sociales, pese a la falta que les hacen. En cambio, los padres que pueden recontextualizar un momento desagradable enseñan a sus hijos cómo desembarazarse de emociones desagradables. De hecho el repetir la secuencia de miedo-calma configura aparentemente, el circuito neurológico de recuperación, una habilidad emocional esencial (Goleman, 2006, pág. 266).

Los niños que han sido privados de contacto humano vital no pueden percibir lo que los otros sienten, mientras que los niños que han sido victimados poseen una amígdala hipersensitiva y perciben furia en rostros que son neutrales, ambiguos o tristes. (Goleman, 2006).

Dado que según Goleman (2006), el ser constantemente herido o irritado o emocionalmente nutrido por alguien con quien convivimos a diario, con el paso de los años puede, hasta cierto punto, remodelar los circuitos de nuestro cerebro, podemos intentar “remodelar los circuitos de los cerebros”, dando amor, atención, seguridad y consuelo a nuestros niños, fomentando en ellos la autoestima y la seguridad.

El ayudar a nuestros niños a obtener mayor inteligencia emocional, social o inteligencias intrapersonal e interpersonal requiere que tanto padres, terapeutas y maestros conozcamos bien nuestros propios sentimientos, que asumamos nuestras relaciones interpersonales con empatía, que controlemos nuestros propios impulsos, que como decíamos en la justificación, declaremos nuestros sentimientos, aprendamos desde ya a cambiar al hombre del espejo, para que también reflejemos coherencia con lo que decimos, sentimos, pensamos y actuamos. Esto puede reflejar una gran diferencia para nuestros niños.

Capítulo 5

*Los vínculos sociales más
cálidos podrían tener
beneficios inmediatos para todos.
D. Goleman*

Descripción del taller

I. Presentación general del programa:

Este taller presenta una propuesta a fin de sensibilizar a los niños acerca de cómo trabajar con sus emociones, cómo crear mejores relaciones con los demás, todo ello para lograr formar un espacio y una comunidad donde se propicien los intercambios personales, intelectuales y afectivos, y se libere la espontaneidad de nuestros niños. Se propone que este taller se efectúe con 12 niños de 8 a 11 años de edad como máximo y en cinco sesiones de 120 minutos, en una semana del período de verano.

II. Lineamientos pedagógicos.

El taller se basa en el desarrollo de actividades individuales y grupales a fin de favorecer que los niños realicen un trabajo interior para examinarse, conocerse, conocer al otro, expresarse conscientemente, sean más reflexivos al pensar, al hablar y actuar, cultiven pensamientos, emociones y actitudes positivas y favorables, y tengan relaciones interpersonales más sanas. Por ello, se planea incorporar algunas técnicas de relajación, de “coherencia” para la expresión emocional, el manejo y sanación de emociones negativas. Asimismo se utilizará el modelo cognitivo para enseñarles a identificar cómo los pensamientos e imágenes negativas los afectan emocionalmente haciéndolos sentir mal, y, de igual manera, cómo los pensamientos e imágenes positivas influyen en sus emociones haciéndolos sentir bien.

III. Etapas pedagógicas del programa.

El desarrollo de las actividades estará integrado por varias etapas para favorecer el proceso de aprendizaje de los alumnos. Dichas etapas son:

- a. *Sensibilización:* El facilitador o maestro ha de propiciar un ambiente de sana camaradería, de seguridad y confianza a fin de que los alumnos se sientan a gusto, al reconocer y expresar sus emociones, al reconocer las emociones de los otros, al entablar empatía con sus compañeros y al elaborar y presentar sus creaciones frente al grupo.
- b. *Concientización:* Es la etapa en la que se proporcionan al alumno las técnicas para reconocer sus emociones y, también, se le brinda la información conceptual que les ayudará a construir y resolver problemas emocionales de forma creativa.
- c. *Aplicación:* De manera individual y grupal, los alumnos podrán utilizar lo aprendido en este taller para que sea un aprendizaje significativo.
- d. *Evaluación:* A través de la reflexión y la discusión, los alumnos, verificarán su aprendizaje. Además contaremos con las evidencias de aprendizaje, tales como dibujos, cuentos, representaciones, etc.

IV. Objetivos generales:

Los objetivos que pretende lograr el programa con las actividades planteadas, son:

- a. Favorecer el reconocimiento de emociones, el manejo y expresión de ellas, si es posible.
- b. Contribuir al reconocimiento de los gestos de las emociones propias y de los otros y al desarrollo de la empatía y la regulación de emociones.
- c. Favorecer que el niño platique diversas vivencias positivas y negativas, y en éstas últimas aplique la técnica del perdón.
- d. Propiciar la reflexión y el análisis de qué emociones son las pertinentes en determinada situación y cómo diferenciarlas.

- e. Fomentar mediante el trabajo en equipo el análisis de los pensamientos que influyen en el estado emocional.
- f. A partir de su participación en actividades grupales, buscar que el alumno relacione las experiencias obtenidas en el taller con las relaciones que tiene con su entorno.
- g. Buscar alternativas de solución a problemas de la vida cotidiana de manera individual o colectiva.
- h. Favorecer el diálogo, el respeto, la tolerancia y la comunicación asertiva.
- i. Favorecer la expresión emocional, verbal, gráfica, escrita y cinestésica.

V. Modelo Cognitivo.

Según Beck (2000) el modelo cognitivo propone que todas las perturbaciones psicológicas tienen en común una distorsión del pensamiento que influye en el estado de ánimo y en la conducta de los pacientes. Una evaluación realista y la consiguiente modificación del pensamiento producen una mejoría en esos estados de ánimo y comportamientos. Esta mejoría permanente resulta de la modificación de las creencias disfuncionales subyacentes.

El terapeuta o facilitador busca producir un cambio cognitivo –un cambio en el pensamiento y en el sistema de creencias del paciente- para conseguir, partiendo de ello, una transformación duradera de sus emociones y comportamientos, enseñándole cómo los pensamientos influyen sobre las emociones y la conducta.

El paciente aprende a identificar aquellos pensamientos asociados con los sentimientos que lo perturban, a evaluar y formular respuestas más adaptadas a su medio.

En este modelo se requiere de una sólida alianza terapéutica donde haya calidez, empatía, interés, preocupación genuina y competencia. El facilitador hace afirmaciones empáticas, escucha con atención, sintetiza las ideas y sentimientos y muestra una actitud realista y optimista. Se enfatiza la colaboración y la participación activa, ya que el facilitador alienta al alumno a trabajar en equipo.

A veces basta con la evaluación de las ideas disfuncionales, que son las que impiden que utilicen habilidades que ya han adquirido.

La terapia cognitiva destaca principalmente el presente y postula que los sentimientos de las personas están asociados con su forma de pensar e interpretar una situación, es decir que la respuesta emocional está condicionada por la percepción de la situación. Tiende a ser limitada en el tiempo, es decir, es de corta duración, de 4 a 14 sesiones, dependiendo del trastorno que manifieste el paciente. Ayuda al paciente a preguntarse *¿Qué pasó por mi mente en este momento?* propiciando así la reflexión, identificando los pensamientos automáticos e incidiendo en el estado de ánimo.

Es posible aprender a identificar los pensamientos automáticos por medio de la observación de los cambios afectivos y cuando los pensamientos disfuncionales son sometidos a la reflexión racional, las emociones suelen modificarse.

A partir de la infancia, las personas desarrollan ciertas creencias acerca de ellas mismas, de las otras personas y del mundo. Idealmente, se podría ayudar a los niños a cambiar sus creencias erróneas, pero por la corta duración del taller, se les enseñará únicamente cómo las ideas afectan a los sentimientos.

VI. Plan de actividades.

Carta descriptiva del plan de actividades del taller

Día Uno

Objetivo: Favorecer el reconocimiento de emociones, el manejo y expresión de ellas.

Objetivos específicos	Procedimiento	Materiales necesarios	Duración
Profesor y alumno se conocerán.	El maestro se presentará al grupo, comentará las normas y objetivos del taller, cada niño dirá su nombre al grupo		5 minutos
El alumno se integrará al grupo mediante una técnica rompe hielo.	Los alumnos tratarán de entrevistar a sus compañeros, a fin de saber quién cumple con las características de lo escrito y le solicitará escriba su nombre en su hoja, a fin de obtener el mayor número de "autógrafos"	Hojas con diversas afirmaciones, plumas	15 minutos
El alumno aprenderá a expresar sus emociones	El maestro planteará el objetivo de la técnica <i>Ilumina tu vida</i> y la simbología de colores: <i>rojo-ira, morado-furia, azul-tristeza, negro-mucha tristeza, verde-celos y envidia, café-aburrimiento, gris-soledad</i> . El alumno asociará colores para cada emoción. Trabaja todo el grupo de manera individual. Los alumnos verbalizarán el uso de los colores y la emoción asociada.	Hojas blancas, acuarelas, o gises de colores, o crayones.	30 minutos
El alumno aprenderá a expresar su sentir	El alumno redactará una historia original e interesante sobre alguno de los siguientes temas: <i>niña triste, niño enojado, una bicicleta rota, una niña asustada, un señor feliz, una señora asombrada</i> . El trabajo será individual y comentarán la experiencia.	Hojas blancas, lápices, plumas, goma.	20 minutos
El alumno evaluará la sesión.	En un círculo, el alumno verbalizará sus comentarios relativos a la sesión y compartirá su sentir acerca de las actividades realizadas y guardará el material que utilizaron.		10 minutos

Día Dos

Objetivo: Contribuir al reconocimiento de los gestos de las emociones propias y de los otros y al desarrollo de la empatía y la regulación de emociones.

Objetivos específicos	Procedimiento	Materiales necesarios	Duración
El alumno se integrará al grupo mediante una técnica rompe hielo.	Los participantes se sientan en círculo de modo que todos se vean bien entre sí. Van a aventar la pelota a uno de sus compañeros. El que recibe la pelota ha de darse a conocer diciendo: el nombre con el que le gusta que le llamen, qué aficiones tiene y cuál de ellas prefiere.	Una pelota	15 minutos
El alumno diferenciará los gestos faciales de diversas emociones	El facilitador pedirá al grupo que frente al espejo vayan gesticulando la emoción que se les indique, por ejemplo, "dame una cara feliz. Observa tu cara feliz, observa las caras felices de tus compañeros." y así con diversas emociones, una a la vez. Al finalizar, comentarán la experiencia.	Espejos para cada participante o un espejo mural	25 minutos
El alumno aprenderá a interpretar los gestos faciales de las emociones.	El facilitador pedirá al grupo que trabaje individualmente y les indicará que realicen un collage acerca de emociones. Posteriormente en equipos de 6 personas les indicará que traten de describir qué emociones están reflejadas en cada collage.	Revistas, tijeras, cartulina blanca, pegamento.	30 minutos
El alumno aprenderá a expresar su enojo	El facilitador solicitará a los alumnos que escriban una carta relativa al enojo.	Hojas blancas, plumas, lápices	15 minutos
El alumno aprenderá a regular emociones	El facilitador explicará en qué consiste la <i>Técnica de Coherencia cardíaca</i> . Una vez que los niños estén relajados, romperán la carta creada anteriormente y comentarán al respecto.	Carta escrita	15 minutos
El alumno evaluará la sesión	En un círculo, el alumno verbalizará sus comentarios relativos a la sesión y compartirá su sentir acerca de las actividades realizadas.		20 minutos

Día tres

Objetivos: Favorecer que el niño platique diversas vivencias y aplique la técnica del perdón.

Objetivos específicos	Procedimiento	Materiales necesarios	Duración
El alumno aprenderá a expresar gráficamente las expresiones emocionales en otros.	El facilitador pedirá a los niños que hagan dibujos de caras que expresen diferentes emociones y del tamaño de una cara para que puedan ponérselas como máscaras o antifaces. (por ejemplo, triste, alegre, enojada, asustada, asombrada, etc.).	Cartulina, tijeras, crayones, lápices, colores, pegamento, palitos de paleta	40 minutos
El alumno expresará sus emociones a través de vivencias	En grupos de seis, jueguen a los dados, otorgándole una emoción a cada número. Por ejemplo, 1 para la alegría, 2 para la tristeza, 3 para la ira, etc. Platiquen alguna vivencia según la emoción que les tocó.	Dados	40 minutos
El alumno aprenderá una técnica referente al perdón.	El grupo realizará la técnica de coherencia cardiaca. El facilitador coordinará una meditación guiada acerca del perdón.		20 minutos
El alumno evaluará la sesión.	En un círculo, el alumno verbalizará sus comentarios relativos a la sesión y compartirá su sentir acerca de las actividades realizadas.		20 minutos

Día cuatro

Objetivo: Propiciar la reflexión y el análisis de qué emociones son las pertinentes en determinada situación y cómo diferenciarlas.

Objetivos específicos	Procedimiento	Materiales necesarios	Duración
El alumno se relajará	El facilitador les pedirá realizar la <i>técnica de coherencia</i>		10 minutos
El alumno discutirá acerca de cómo influyen los pensamientos en las emociones	En equipos de 6 personas, analizarán qué pensamientos van asociados con las emociones y cómo las afectan y cómo pueden cambiarlos, modificando así sus emociones.	Hojas blancas, plumas, lápices	30 minutos
El alumno analizará cuándo es conveniente manifestar ciertas emociones y cuándo no	El facilitador planteará situaciones hipotéticas para que los alumnos determinen cuál sería la emoción adecuada, por ejemplo, una fiesta, un funeral, un regalo inesperado, etc.		20 minutos
El alumno actuará diversas emociones y manifestará con cuál de ellas se siente identificado.	El facilitador pedirá que una parte del grupo actúe las diversas emociones, exagerando las gesticulaciones. Los demás observen a sus compañeros y adivinen de cuál emoción se trata. Después comenten por turno, con cuál emoción se sintieron más identificados y por qué.		20 minutos
El alumno expresará qué emociones conoce.	El facilitador propondrá que realicen listas de emociones y las comenten.	Hojas blancas, plumas, lápices	20 minutos
El alumno evaluará la sesión	En un círculo, el alumno verbalizará sus comentarios relativos a la sesión y compartirá su sentir acerca de las actividades realizadas.		20 minutos

Día cinco

Objetivo: Fomentar mediante el trabajo en equipo el análisis de los pensamientos que influyen en el estado emocional.

Objetivos específicos	Procedimiento	Materiales necesarios	Duración
El alumno analizará cómo los pensamientos influyen en las emociones y dirá qué pensamientos pueden generar emociones positivas y placenteras	El facilitador explicará cómo los pensamientos influyen en las emociones. En grupos de 6 analizarán los pensamientos que suelen acompañar a las diversas emociones.	Hojas blancas, colores, gises de colores, crayones, acuarelas	40 minutos
El alumno se expresará gráficamente y verbalizará sus emociones	El facilitador empleará la técnica de <i>Ilumina tu vida</i> a fin de observar el nivel afectivo del grupo y con el objeto de que los niños manifiesten cómo se han presentado sus emociones a lo largo del taller y en su entorno familiar	Hojas blancas, colores, gises de colores, acuarelas, crayones, plumones.	40 minutos
El alumno regulará sus emociones.	El facilitador empleará la técnica de la <i>coherencia cardíaca</i> a fin de estabilizar a los niños. Asimismo, les preguntará cómo pueden utilizar lo aprendido en el taller fuera de éste.		20 minutos
El alumno evaluará la sesión.	Al finalizar, en un círculo, el facilitador invitará a los participantes a comentar acerca de las vivencias de este día, de cómo se sintieron.		20 minutos
El alumno empleará la <i>Técnica de abrazoterapia</i>	Realizarán una sesión de abrazoterapia para finalizar el taller		20 minutos

Capítulo 6

*El desafío crucial para este siglo será
el expandir el círculo de aquellos a quienes
contamos como “nosotros” y reducir
el número de los que contamos como “ellos.”*
D. Goleman

Alcances y limitaciones

En la actualidad, los niños no cuentan con un espacio donde aprendan a reconocer ni a regular sus emociones. Este taller pretende ser este espacio.

La propuesta del taller es ambiciosa pues pretende que los niños aprendan a percibir sus propias emociones, a percibir las emociones de los demás, para que también después aprendan a percibirlas en objetos, en el arte, en la música, en los cuentos e historias, y sean capaces de verbalizarlas para comunicar sentimientos, mejorar sus procesos de pensamiento, reconocer los pensamientos que acentúan ciertas emociones y poder modificarlos para tomar mejores decisiones. Esto a su vez les permitirá apreciar y comprender la gran variedad de estímulos emocionales, la creación de encuentros emocionales satisfactorios y significativos, modulando los propios sentimientos, promoviendo la comprensión y el crecimiento personal y el desarrollo de la empatía.

Dado que las emociones que podemos experimentar los seres humanos son muchas, quizás haría falta un segundo taller donde se analizaran y vivenciaran otras emociones y se emplearan otras técnicas que mejoraran más aún las relaciones interpersonales donde se avocaran sentimientos como la generosidad, el altruismo y se hiciera mayor hincapié en las inteligencias intrapersonal, interpersonal y la social donde quizás se le inculcara al alumno llevar un diario de sentimientos, donde pueda expresarse, reflexionar y conocerse; y se le enseñara a observar más las respuestas fisiológicas, gestuales y corporales del interlocutor, identificando quizás en fotografías las expresiones faciales que determinan una emoción dada, para poder hacerlo en la cotidianidad de su vida; también se les enseñara a manejar conflictos y a mejorar las relaciones con los otros. También,

posiblemente podría insertarse otro taller donde se enseñara a identificar las creencias irracionales y cambiarlas por otras más adecuadas.

Debemos considerar que la habilidad para controlar la experiencia afectiva depende de la capacidad para distinguir estados internos y diferenciarlos unos de otros (Silva, 2005). Y que en la medida en que las personas delimiten más detalladamente su experiencia, podrán manejar con mayor precisión sus estados afectivos.

Incluso el mismo Silva cita que hay una estrecha relación entre la regulación emocional y la psicopatología, dado que ésta última surge, en parte, de una regulación deficiente, ya sea por el tipo de estrategia utilizada o como producto de una diferenciación afectiva poco desarrollada (Feldman, Gross, Conner, y Benvenuto, 2001, citados en Silva, 2005). De este modo, el taller posiblemente serviría como medio preventivo de enfermedades tales como la anorexia, bulimia, trastornos de ansiedad, trastornos obsesivos-compulsivos y/o trastornos afectivos y psicológicos como los citados en el marco teórico.

También y dado que la comunicación asertiva exige que ambas personas se comuniquen entre sí y puedan reconocer los propios sentimientos y los ajenos, consideramos importante que haya más talleres de este tipo para todas las edades, pues existen adolescentes y adultos que aún no saben reconocer sus emociones, y mucho menos controlarlas, a veces ni relacionarse con “el otro”.

Este taller puede ser un camino adecuado para que los niños aprendan a pensar positivamente, a relajarse y, de esta manera evitar trastornos psicossomáticos u otros trastornos psicológicos posteriores, o bien que busquen salidas falsas para anestesiar el dolor, las presiones familiares y sociales como el abuso del alcohol, de drogas y los actos de violencia.

Debido a que los niños que acuden a las escuelas, por lo general, sólo acumulan conocimientos teóricos, hace falta que existan espacios donde puedan desahogarse, donde puedan ver que el otro también siente miedo o tristeza y que si se comparten los sentimientos, si se regala un abrazo, un beso o una caricia, son

más llevaderas las penas y es más fácil nuestro transitar por la vida. De este modo, se satisfarían las necesidades de amistad, de amor y reconocimiento que existen en todos. Podría incluirse un taller de este tipo, por su corta duración, en las escuelas primarias, quizás en alguna materia como Formación Cívica o en Ética, lo importante es que exista dicho espacio y que los educadores actúen para lograrlo.

Aunque los avances en tecnología educativa son muchos no han logrado producir personas que amen la tolerancia, la solidaridad, que se sientan bien en la cooperación social y se preocupen por el bienestar de sus compañeros. Hace falta, pues crear espacios dentro y fuera de las escuelas donde aprendamos a ser generosos, a compartir para mejorar la calidad de vida psíquica y social del ser humano. Sobre todo, hay que crear esperanza y fomentarla pues las personas que creen que su situación no tiene solución generan una barrera difícil de romper. Así, hasta enfermedades tratables como la depresión, el trastorno obsesivo y los demás trastornos de la afectividad se hacen resistentes.

De igual manera, hay que darles esperanza a los niños que presentan trastornos del aprendizaje, decirles que es un bache, pero que pueden mejorar y entonces, afrontar la situación y remediarla, o canalizarla con el maestro o terapeuta adecuado.

Es importante que los padres también participen en este “entrenamiento” y expresión de las emociones, para que los niños puedan tenerlos como ejemplo y sea coherente lo que viven en el taller, en la escuela y en la casa. De esta coherencia depende el éxito de nuestro taller. Para ello, nosotros los adultos no debemos tener miedo de cambiar de manera de pensar y actuar, si es necesario. Todo sea por el bien de nuestros niños y por crear un mundo mejor, más humanitario, con más amor, tolerancia, y con mayor paz dentro y fuera de los hogares.

Referencias

Andreasen, N. C. (2001). *Un cerebro feliz: La conquista de la enfermedad mental en la era del genoma*. Barcelona: Psiquiatría editores. S.L.

Barbery, L. (2009) *Abrazoterapia*. Tomado de la página electrónica: <http://www.enbuenasmanos.com/articulos/muestra.asp?art=712>. Consultada el 24 de septiembre de 2009.

Barbery, L (2009) *Abrazoterapia*. Tomado de la página electrónica. <http://www.abrazoterapia.info/> consultada el 24 de septiembre de 2009.

Beck, J. S. (1995). *Terapia cognitiva. Conceptos básicos y profundización* México: Gedisa. (1ª. edición 2000)

Betancourt, S. y Peña, S. *La expresión de emociones en niños de 7 a 10 años de la Escuela El Mirador de la Ciudad de Popayán*, tomado de la página electrónica: <http://www.monografias.com/trabajos34/expresion-emociones/expresion-emociones.shtml> consultada el 23 de abril de 2009.

Bravo, L (2009). *El bajo rendimiento escolar y los problemas de conducta*. tomado de la página electrónica <http://www.educarchile.cl/Portal.Base/Web/VerContenido.aspx?ID=137578> consultada el 29 de abril de 2009.

Bruno, F. J. (1997). *Diccionario de términos psicológicos fundamentales*. Barcelona: Paidós Studio

Calle, R. A. (2008). *Ingeniería emocional*. México: Diana.

Ceballos, JM (2009). *Algunas ideas para ayudar a los niños y adolescentes a mejorar su rendimiento escolar. Versión 1.1* tomado de la página electrónica www.ayudaemocional.com. consultada el día 29 de abril de 2009

Cómo influyen las emociones destructivas en el aprendizaje tomado de la página electrónica: <http://portal.educ.ar/debates/educacionytic/debate/como-influyen.la-emociones-des.php> consultada el 5 de junio de 2009.

Cury, A. (2006). *Análisis de la inteligencia de Cristo. El maestro de las emociones. Jesús el mayor especialista en el área de los sentimientos*. Nashville: Grupo Nelson, Inc.

Fernández del Castillo, T., Planas, L. de. *Planeando en una carta descriptiva* Tomado de la página electrónica: <http://es.catholic.net/catequistasyevangelizadores/250/2185/articulo.php?id=8527> consultada el 20 de abril de 2009.

Fernández-Berrocal P, y Extremera P. *La inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela* OFI-Revista Iberoamericana de Educación. (ISSN: 1681-5653) tomado de la página electrónica: <http://www.rieoel.org/deloslectores/326Berrocal.pdf>, consultada el 23 de abril de 2009.

Gardner, H. (1993). *Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica* (2005) España: Paidós Surcos.

Gilbert, D (2006). *Tropezar con la felicidad*. España: Ediciones Destino.

Goleman, D. (1995). *La inteligencia emocional*. 38ª edición. (2003) México: Javier Vergara Editor.

Goleman, D. (2003). *Emociones destructivas: Un diálogo científico con el Dalai Lama* México: Vergara Edic.

Goleman, D. (2006). *Inteligencia social. La nueva ciencia para mejorar las relaciones humanas*. México: Editorial Planeta Mexicana.

Goleman, D., Kaufman P. y Ray, M. (2009). *El espíritu creativo* España: Zeta.

Gómez-Pezuela, G. (2007). *Desarrollo psicológico y aprendizaje* México: Trillas.

INEA, Dirección de operación. *Planeación didáctica*. Tomado de la página electrónica:

<http://200.77.230.9/inea/estructura/operacion/plaaneaciondidactica/instrumentos.htm> consultada el 20 de abril de 2009.

Instituto Federal Electoral *Cartas descriptivas Primaria* Tomado de la página electrónica: <http://www.ife.org.mx/documentos/DECEYEC/carprim.html> consultada el 20 de abril de 2009.

ITE, Instituto de Tecnologías Educativas. Acción tutorial. Orientación Educativa. Dinámicas de grupo en el aula. Dinámicas para conocerse. "La bola caliente" tomado de la página electrónica: http://www.isftic.mepsyd.es/w3/recursos2/orientacion/03accion/op03_a1.htm consultada el 24 de septiembre de 2009.

Jadue, G. (1996). *Factores ambientales que afectan el rendimiento escolar de los niños provenientes de familias de bajo nivel socioeconómico y cultural* tomado de la página electrónica: <http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S07718-007051997000100007&script=sci-arttext>. Consultada el 18 de junio de 2009

Jadue, G. (2002). *Factores psicológicos que predisponen al bajo rendimiento, al fracaso y a la deserción escolar*. Estudios pedagógicos No. 28 (Valdivia) Tomado de la página electrónica http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-07052002000100012&script=sci_arttext, consultada el 19 de junio de 2009. ISSN 0718-0705 versión on line.

Juárez, P., (2006). Capítulo 1. La inteligencia emocional, pp. 21-29, Capítulo 2 Manejo de las emociones, pp. 31-82. "Pequeños emocionalmente grandes. *Desarrolle la inteligencia emocional de los niños*", México: Grijalbo.

Larousse (1994). *Larousse. Diccionario de la lengua española. Esencial*. Primera Edición 43 reimpresión México; Larousse Planeta.

- Páez A., Vergara, A., Achucarro, Y. e Igartua J. (1992) Factores psicosociales y conocimiento prototípico de las emociones. Introducción a una defensa de la perspectiva de los prototipos para los conceptos emocionales. Aprendizaje, *Revista de Psicología Social*, 7 (1) ISSN 02134748. pp. 63-73
- Programa de terapia de juego* tomado de la página electrónica: <http://univo.edu.sv:8081/tesis/007858-Anex.pdf> consultada el 18 de junio de 2009.
- Redorta J., Obiols, M., Bisquerra, R. (2006). *Emoción y conflicto*. Barcelona: Paidós Ibérica, S.A.
- Sánchez Navarro, JP. y Román F. (2004). Amígdala, corteza prefrontal y especialización hemisférica en la experiencia y expresión emocional. *Anales de Psicología*, Vol. 20, no. 2 diciembre, 223-240.
- Schaefer, C. E., O'Connor, K. J. (1988). *Manual de terapia de juego*. México: El Manual Moderno. pp. 225-231
- Segarra, R. Eguiluz, I Guadilla, ML, Erroteta JM, (2005). Psicopatología de la afectividad en Eguiluz I. y Segarra, R. (2005) *Introducción a la Psicopatología. Psicopatología de la Afectividad*. Barcelona: Ed. Ars Médica., pp. 161-210.
- Servan-Schreiber D. (2003). *Curación emocional. Acabar con el estrés, la ansiedad y la depresión sin fármacos ni psicoanálisis* Barcelona: Kairós.
- Shack, A. y Coloma M. (2008). *Notas sobre las emociones* (para programa de IE /Escuela Vasca del Deporte, Getxo). Tomado de la página electrónica: <http://www6.euskadi.net/r46-keeduk/es/contenidos/informacion/kiloeskola/es.kirolesk/adjuntos/4.Notas%20sobre%20emociones.%20EVD%20Getxo.pdf> Consultado el 20 de mayo de 2009.

- Silva, J. (2005). *Regulación emocional y psicopatología: el modelo de vulnerabilidad/resiliencia*. Tomado de la página electrónica <http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=so717-92272005000300004&script=sci-arttext&tlng=es>. Revista chilena de neuro-psiquiatría ISSN0717-9227 v. 43 n. 3 Santiago (septiembre de 2005) consultado el 25 de mayo de 2009.
- Velarde S. E. (1989). *Desate su creatividad y encuentre la solución a sus problemas* 1ª reimpresión. México: Editores Mexicanos Unidos.

Anexo A

Dinámica de autógrafos

Instrucciones: Selecciona 10 de las siguientes preguntas, poniendo una X enfrente de cada una de tus elecciones.

Durante la sesión de búsqueda de autógrafos platicarás brevemente con tus compañeros para saber quiénes cumplen con lo que dice la pregunta y les pedirás que pongan su nombre al lado.

Debes tener un nombre de persona diferente para cada una de las preguntas.

Preguntas	Elección	Nombre
1. ¿Va mucho al cine?		
2. ¿Juega football?		
3. ¿Le gusta leer?		
4. ¿Toca un instrumento musical?		
5. ¿Le gusta Bob Esponja?		
6. ¿Nació en junio?		
7. ¿Quiere ser mago?		
8. ¿Tiene hermanos mayores?		
9. ¿Tiene Wii?		
10. ¿Le gusta pasear?		
11. ¿Tiene perro en su casa?		
12. ¿Le gustan los gatos?		
13. ¿Le gusta Hanna Montana?		
14. ¿Parece amigable?		
15. ¿Le gusta reír?		

Anexo B

La técnica de Ilumina tu vida

Entre las habilidades que se requieren para manejar los propios afectos está: 1) tener conciencia de los diversos estados afectivos, 2) habilidad para relacionar dichos afectos con situaciones de la propia vida y 3) verbalizar los afectos en forma adecuada.

La técnica de *Ilumina tu vida* fue creada como un juego educativo para que el niño comprenda y discuta sus afectos. Con ello se pretende:

- ❖ Aumentar la conciencia de los niños sobre diferentes estados afectivos.
- ❖ Alentar a los niños a discutir los sucesos en un nivel afectivo.
- ❖ Ayudar a los niños a hacer la transición desde una forma de conducta puramente orientada a la acción a una más verbal.
- ❖ Ayudar al facilitador a obtener información sobre el nivel afectivo pasado y presente del niño, de una forma menos amenazante.

Para lograr estos objetivos, se les enseña a los niños a asociar afectos con colores, por ejemplo: rojo/ira, azul/triste, amarillo/feliz, verde/envidia o celos, negro/mucha tristeza, gris/soledad, morado/furia, café/aburrimiento, rosa/amor.

Se espera que los colores sirvan como una clave para demostrar una gran variedad de afectos. En esta técnica se utilizan materiales comunes, tales como: crayones, acuarelas o gises y papel blanco. Se pide a los niños que piensen en los colores como un código de sentimientos.

Ilumina tu vida puede ser adaptada por cualquier persona que trabaje con niños. En su nivel más sencillo es sólo un instrumento para enseñar a los niños sobre los afectos y su expresión, pero también puede servir para obtener información sobre la vida afectiva del niño. Cabe mencionar que de este modo pueden detectarse a aquellos niños que requieran de ayuda terapéutica.

Puede emplearse en niños de 6 a 12 años de edad. El único requisito es que el niño tenga las habilidades cognoscitivas que le permitan reconocer y nombrar los colores y los diferentes estados afectivos. Puede usarse de manera individual o grupalmente, lo que genera empatía. Además, esta técnica puede repetirse con ciertos intervalos para determinar el nivel afectivo del grupo como un todo.

Schaefer (1988) sugiere que dicha técnica es útil en niños diagnosticados con enfermedades psicosomáticas, los que tienen dificultad en el control de impulsos, conductas agresivas y conflictos neuróticos o intrapsíquicos.

El papel del facilitador es importante en todo el proceso pues debe fomentar la discusión y lograr que los niños verbalicen sus sentimientos. Inicia el proceso preguntando si pueden combinar un afecto con un color en particular.

Facilitador: “¿Podrían decirme que sentimiento podría asociarse al color rojo? ¿Pueden pensar cuándo las personas se ponen rojas? Piensen en las caricaturas que hayan visto. Los personajes, ¿cuándo se ponen rojos de la cara?”

Los niños: “Cuando se enojan”

Facilitador: “Correcto. La mayoría de la gente piensa que el rojo se relaciona con el enojo.”

Este tipo de diálogo continúa para asociar cada color con un afecto particular. Posteriormente, se les da una hoja de papel y se les pide que iluminen con los colores que muestren los sentimientos que han experimentado en su vida, o bien, los sentimientos que manifiestan en ese momento. También agrega que es posible

hacer su trabajo en la forma que quieran, incluyendo figuras, diseños, etc. Es conveniente comparar sus trabajos a fin de crear verbalizaciones más espontáneas.

Anexo C

La bola caliente

Ésta es una dinámica rompe-hielos cuyos objetivos son:

- ❖ Favorecer la presentación inicial de un grupo;
- ❖ Provocar que todos los miembros participen;
- ❖ Fomentar un clima propicio en un grupo.

El material que se requiere es:

- ❖ Una pelota o bola grande.

La duración aproximada es:

- ❖ Entre 10 y 20 minutos.

Desarrollo:

Los participantes se sientan en círculo de modo que todos se vean bien entre sí. Se les comenta: "Esta pelota va a ser el motor de la presentación personal de cada uno, y del conocimiento de todos. El que recibe la pelota ha de darse a conocer diciendo:

- ❖ El nombre con el que le gusta que le llamen.
- ❖ Lugar de procedencia o residencia.
- ❖ Aficiones que tiene y cuál de ellas prefiere".

Una vez terminada su presentación, el participante lanza la pelota a otro para que se presente. Y así sucesivamente.

Anexo D

La técnica de coherencia cardíaca

Según Servan-Schreiber (2004) el corazón percibe y siente, y podemos aprender a concentrarnos en las sensaciones de nuestro pecho para mantener la “coherencia cardíaca”. Esto es, dirigir la atención hacia el interior de uno mismo, llevando la atención conscientemente a la región del corazón, imaginando que cada inspiración proporciona el oxígeno que necesitamos y que la espiración nos permite liberarnos de los residuos que no requerimos. Posteriormente, debemos conectarnos a la sensación de calor o de expansión que se desarrolla en el pecho, acompañarla y animarla con el pensamiento y la respiración, evocando un sentimiento de gratitud o de reconocimiento y permitir que invada el pecho. A veces, hasta puede aparecer una leve sonrisa en los labios, como si naciera en el pecho, señal de que se ha establecido la “coherencia”. Con este equilibrio, podemos acceder a la sabiduría del cerebro emocional y a la reflexión, al razonamiento abstracto, planificación del cerebro cognitivo y al control de emociones.

Anexo E

La técnica de Abrazoterapia

El alto poder terapéutico del abrazo, queda marcadamente de manifiesto en el gesto de la madre cuando toma a su hijo y, al igual que en el alumbramiento o cuando le amamanta, su cerebro se encuentra segregando la hormona oxitocina, conocida por ser la hormona del "apego". Gracias a ella, el bebé se siente unido a su madre y resguardado de todo peligro.

En el abrazo no solamente actúa la oxitocina, sino que también, el abrazo activa en el cerebro la liberación de serotonina y dopamina, por lo que experimentamos una sensación de bienestar, armonía y plenitud en el momento del abrazo.

La técnica de abrazoterapia considera los abrazos como herramientas fundamentales del lenguaje no verbal. Este maravilloso lenguaje que no precisa de idiomas, que comunica las emociones que experimenta nuestro cuerpo y, que nuestros sentimientos quieren transmitir.

La abrazoterapia, es una innovadora técnica de regulación físico-emocional que utiliza los abrazos -de forma literal y metafórica- como instrumento terapéutico. Permite la aproximación a la persona como un ser holístico, por lo que tiende a integrar su cuerpo, mente y emociones de forma armónica y equilibrada. Busca darle marco a una actividad natural y atávica del ser humano, que por diversas razones se ha visto desvirtuada.

"Un abrazo expresa más que 1.000 palabras" (Barbery, 2009). Según esta autora los beneficios de la abrazoterapia son inmediatos y sus principales propósitos son favorecer:

- ❖ El manejo adecuado de las emociones
- ❖ Los desbloques emocionales
- ❖ Los desbloques físicos
- ❖ La integración de cuerpo-mente y emociones
- ❖ El entrenamiento en respuestas asertivas
- ❖ La optimización de las capacidades innatas
- ❖ El fortalecimiento de la autoestima
- ❖ La autoaceptación
- ❖ La empatía
- ❖ La comunicación afectiva
- ❖ El contacto con el "niño interior"
- ❖ El situarnos plenamente en el Aquí y el Ahora
- ❖ La celebración de la vida
- ❖ El estímulo de la gratitud

Al final del taller, se pretende que los niños realicen esta técnica abrazándose unos a otros, para compartir sus emociones, para despedirse y ¿por qué no? Para dar y compartir un mensaje de amor y sintonía.