



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

PROPUESTA DE UN TALLER DE RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA ACTIVA, PARA EL CONTROL Y MANEJO DE LAS EMOCIONES DIRIGIDO A PERSONAS DE 20 A 40 AÑOS

T E S I N A

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A:

MARIANA LEON MONTES DE OCA

DIRECTORA DE LA TESINA:

LIC. MARÍA EUGENIA GUTIÉRREZ ORDÓÑEZ

COMITÉ DE TESIS:

Mtra. Blanca Rosa Girón Hidalgo
Lic. Damariz García Carranza
Mtro. Jorge Álvarez Martínez
Lic. Refugio de María González de la Vega Ayala





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.

AGRADECIMIENTOS

Quiero brindarle el más sincero agradecimiento a la División de Educación Continua, ya que al tener el curso "Titúlate/ Gradúate", pude lograr titularme de una manera rápida y sencilla.

Licenciada María Eugenia Gutiérrez Ordóñez, quiero agradecerle por todo el tiempo, la dedicación, la paciencia y el compromiso que me brinda, gracias por ser mi guía en este proceso tan importante en mi vida.

DEDICATORIA

A María del Carmen Franco y Sánchez

Abuelita, quiero darte las gracias por siempre ser un buen ejemplo para mí, guiarme en cada momento y siempre darme fuerza para conseguir lo que me propongo, gracias a todo eso, ahora soy Licenciada en Psicología y sin ti no lo hubiera logrado. Te amo y te llevo en mi corazón siempre.

A Sergio León Franco

Papá, tu eres el pilar más fuerte e importante en mi vida y en esta meta que logre, porque tú siempre estas a mi lado apoyándome y respondiendo por mi bienestar en todos los aspectos. Tengo la fortuna de ser tu hija y te agradezco por todo infinitamente. Te amo, te respeto y te admiro cada día.

A Lilia María Teresa Montes de Oca Castillo

Mamá, tu siempre crees en mí y me das la fortaleza de seguir adelante en las metas que me propongo y esta es una de las más importantes en mi vida y te agradezco que siempre me dieras palabras de aliento para seguir adelante. Te Amo.

A Hugo Cano Montes de Oca

Hermano, tú eres mi compañero y siempre me das tu apoyo incondicional en cada momento, gracias por siempre darme tu mano para no caer y por siempre darte tiempo para escucharme. Te amo.

“Lo que siembras, cosechas”

INDICE

	PAGINA
RESUMEN.....	1
INTRODUCCION.....	2
CAPÍTULO 1	
EDAD ADULTA TEMPRANA	
1.1 Características físicas.....	3
1.2 Características cognitivas.....	6
1.3 Características socio-emocionales.....	8
CAPÍTULO 2	
TEORÍA DE LAS EMOCIONES	
2.1 Concepto.....	15
2.2 Antecedentes históricos.....	16
2.3 Características.....	22
2.4 Clasificación de las emociones.....	30
2.5 Regulación de las emociones.....	33
2.6 Trastornos de las emociones.....	35
CAPÍTULO 3	
HERRAMIENTAS DE CONTROL Y MANEJO DE EMOCIONES	
3.1. Estrategias de regulación emocional.....	38
3.2. Fisiología de la respiración.....	56
3.3 Técnicas de respiración.....	60
3.3.1. Técnicas alternativas.....	70

CAPÍTULO 4

PROPUESTA DE INTERVENCION

4.1 Justificación.....	72
4.2 Objetivo general y objetivos específicos.....	73
4.4 Participantes.....	74
4.5 Materiales.....	74
4.6 Escenario.....	75
4.7 Propuesta de evaluación.....	75
4.8 Cartas descriptivas.....	76

ALCANCES Y LIMITACIONES

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

ANEXOS

RESUMEN

Esta tesina es una propuesta de un taller para adultos de 20 a 40 años de edad, que en alguna ocasión hayan presentado problemas para manejar sus emociones. Aprendiendo a integrar diversas técnicas de respiración como: inhalación a través de la nariz, exhalación a través de los labios, respiración profunda, respiración con el estómago, respiración concentrativa y la respiración diafragmática activa. Y con ello manejen sus emociones básicas como: la alegría, ira, miedo, tristeza, asco y sorpresa, ante cualquier situación que se presenten, mejorando la relación en el medio en el que se desenvuelven.

Palabras clave: emociones, respiración, técnicas y manejo.

OVERVIEW

This dissertation is a proposal for a workshop for adults of 20 to 40 years of age, who on occasion have presented problems to handle their emotions. Learning to integrate various techniques like breathing: inhalation through the nose, exhalation through the lips, deep breathing, breathing with the stomach, concentrative breathing and diaphragmatic breathing activates. And there by managet heir basic emotions like: joy, anger, fear, sadness, disgust and surprise, to any situation arising, improving relations in the environment in which they operate.

Key words: emotions, breathing techniques and management.

INTRODUCCIÓN

Las emociones han sido estudiadas a lo largo de la historia de los seres humanos ya que en el transcurso de la vida, todos los individuos presentamos emociones, esta tesina está dirigida a los adultos tempranos, ya que en esta etapa se toman decisiones que afectarán el resto de la vida y se ven involucradas diversas áreas como: la personal, familiar, laboral y social y estas pueden ser afectadas por un inadecuado manejo de las emociones, por ello los adultos deben aprender a conocer sus emociones y saberlas manejar ya que si no existe un adecuado control de estas, pueden crear síntomas negativos a los adultos como: angustia, fobias y obsesión, afectando su vida cotidiana.

Los adultos en su mayoría no saben manejar sus emociones por lo que es necesario aprender a controlarlas en cualquier situación. Por medio de diversas técnicas, una de ellas es la forma de respirar, sin embargo nunca se pone la atención ni la importancia necesaria, la mayoría de los adultos respira sin darse cuenta siendo que es un proceso que cambia al presentarse alguna emoción. Por ello en esta tesina se propone un taller de siete sesiones que muestra una serie de técnicas respiración, con el objetivo que al término del taller los adultos podrán aplicar técnicas de respiración para el control y manejo de sus emociones.

Esta tesina se divide en cuatro capítulos en donde se revisará:

Primer capítulo, conceptos sobre las emociones, antecedentes históricos, características, regulación de las emociones y los trastornos emocionales. Segundo capítulo, herramientas, estrategias y técnicas de regulación emocional.

Tercer capítulo, características físicas, cognitivas y socio emocionales de la edad adulta temprana.

Cuarto capítulo, desarrollo del taller.

CAPÍTULO 1

EDAD ADULTA TEMPRANA

El crecimiento y el deterioro que ocurre durante toda la vida en un equilibrio que es diferente para cada individuo y una parte importante para alcanzar ese equilibrio se da en la etapa de la edad adulta temprana, ya que los individuos abandonan el hogar de los padres, inician a trabajar, deciden establecer relaciones más íntimas, tener hijos, contribuir a su comunidad y por ello los individuos toman decisiones que afectaran el resto de sus vidas, su salud, su felicidad y su éxito, provocando en los individuos muchas emociones las cuales deben ser bien manejadas.

1.1 Características físicas

La etapa de la edad adulta temprana comprende de los 20 a los 40 años de edad y por lo general se encuentran en la cima de la salud, la fuerza, energía y resistencia. Se encuentran al máximo de su capacidad sensorial y motor, la agudeza visual, el gusto, el olfato son óptimos (Papalia, Olds & Feldman, 2005).

La salud de los adultos tempranos es entre buena y excelente por ello las causas de muerte entre este tipo de individuos es por accidentes, homicidio o suicidio. Por otro lado, demasiados adultos tempranos, tienen sobrepeso, no realizan actividad física y se involucran en conductas que ponen en riesgo su salud. En la edad adulta temprana se establecen los cimientos para el funcionamiento físico del resto de la vida del individuo Papalia et al. (2005).

La salud está directamente relacionada con varios hábitos:

- Llevar una dieta balanceada incluyendo en abundancia frutas y verduras
- Hacer ejercicio con moderación
- Dormir siete u ocho horas diarias
- No fumar
- Beber con moderación

La personalidad, las emociones y el entorno social por lo general sobrepasan a lo que los individuos deberían hacer, provocando que se comporten de una manera poco saludable. El dicho “Somos lo que comemos” resume la importancia de la salud física y mental.

Lo que los individuos comen, afecta como se ven, como se sienten y que tan probable es que se enfermen ya que los hábitos alimentarios desempeñan una parte fundamental en las enfermedades Papalia et al. (2005).

Los adultos que son físicamente activos reciben muchos beneficios, alargan su vida ya que mantiene un peso corporal deseable, sus músculos son fuertes, fortalecen el corazón y los pulmones y se protegen contra enfermedades cardíacas, la diabetes, el cáncer y la osteoporosis.

La mayoría de los adultos tempranos ponen en riesgo su salud al usar de manera recurrente, el tabaco, el alcohol y/o las drogas.

Gran parte de los adultos fuman tabaco y existe un vínculo bien establecido con el cáncer de pulmón, de estómago, de hígado, laringe, boca, esófago, vejiga, riñón, y páncreas, así como enfermedades cardíacas y osteoporosis.

Por ello el dejar de fumar reduce los riesgos de sufrir enfermedades, la goma de mascar con nicotina, los parches de nicotina, los atomizadores nasales e inhaladores de nicotina, con orientación psicológica ayudan a los individuos a reducir el consumo del tabaco de manera gradual y segura Papalia et al. (2005).

El beber alcohol se asocia con factores genéticos, antecedentes familiares y culturales. Provocando problemas a la salud, accidentes automovilísticos y delitos. El consumo excesivo de alcohol a lo largo de los años puede producir cirrosis hepática, enfermedades gastrointestinales, enfermedades pancreáticas, falla cardíaca, daños en el sistema nervioso y cáncer de boca, garganta y esófago.

El alcoholismo es una enfermedad crónica que implica la dependencia patológica del alcohol causando interferencia en el funcionamiento y cumplimiento de las obligaciones. El tratamiento para dejar de beber alcohol, requiere una desintoxicación, hospitalización, medicación y psicoterapia, aunque no existe cura, se le proporcionan al individuo nuevas herramientas para afrontar su adicción para que logre llevar una vida productiva Papalia et al. (2005).

En la adultez temprana algunos de los individuos consumen drogas y las más popular es la marihuana y los individuos tienden a obtener bajas calificaciones, bajo rendimiento laboral ya que ocupan mayor tiempo a socializar y participar en conductas de alto riesgo. A largo plazo el consumo excesivo de marihuana se asocia a la pérdida de la memoria y la atención Papalia et al. (2005).

Otra parte importante de esta etapa es la sexualidad y existen tres preocupaciones, las cuales afectan emocionalmente:

- El síndrome premenstrual (SPM), es recomendable hacer ejercicio, en la dieta evitar grasa, sodio y alcohol.
- Las enfermedades de transmisión sexual (ETS), los adultos tempranos tiene la mayor tasa de involucrarse en actividades sexuales riesgosas.
- La infertilidad, es la incapacidad para concebir después de intentarlo durante doce meses.

1.2 Características cognitivas

Piaget (en Papalia 2005), describió la etapa de operaciones formales, como el logro cognoscitivo pero algunos científicos del desarrollo sostienen que los cambios de cognición se extienden más allá de esta etapa y uno de ellos es Schaie (en Papalia 2005); para él, el pensamiento en la edad adulta temprana a menudo es, flexible, abierto, adaptativo e individualista. Se basa en la intuición, las emociones y la lógica para ayudar a los individuos. Utiliza la experiencia en situaciones ambiguas. Se caracteriza por la capacidad de manejar la incertidumbre, la inconsistencia, la contradicción, la imperfección y el compromiso.

Schaie (en Papalia 2005), trató de identificar lo distintivo acerca de la forma de pensar de los adultos, en siete etapas de las cuales, la segunda, tercera, cuarta y quinta corresponden a la edad adulta temprana, las cuales son:

- 1) Etapa de adquisición, abarca de la niñez y la adolescencia, adquiriendo información y habilidades por si mismos o como preparación para la participación con la sociedad.
- 2) Etapa de logros, abarca de los 19 años a los 30 años, utilizan lo que saben para conseguir metas.
- 3) Etapa de responsabilidad, abarca de los 30 años a los 60 años, resuelven problemas prácticos asociados por la responsabilidad con los demás.
- 4) Etapa ejecutiva, abarca de los 30 años hasta el final de la mediana edad, es responsable de sistemas sociales como organizaciones o negocios. Trata con relaciones complejas en niveles múltiples.
- 5) Etapa reorganizadora, abarca del fin de la mediana edad al inicio de la edad adulta tardía, reorganizan su vida y su energía intelectual alrededor de actividades significativas que toman el lugar del trabajo asalariado.
- 6) Etapa reintegradora, abarca la edad adulta tardía, son más selectivos acerca de las tareas que dedican su tiempo y su esfuerzo, se concentran en tareas que tienen mayor significado para ellos.
- 7) Etapa de creación de legado, abarca la vejez avanzada, cerca del final de la vida, los individuos dan instrucciones para la disposición de sus bienes más preciados ya que estas tareas implican el ejercicio de competencias cognoscitivas dentro de un contexto social y emocional.

En base a las etapas anteriores es de suma importancia tener inteligencia emocional (IE), ya que se refiere a la habilidad para reconocer y tratar con los sentimientos y emociones propias y de los demás, como el optimismo, la motivación, la empatía y la competencia social. Los hombres y las mujeres suelen tener diferentes fortalezas emocionales, las mujeres tienen mayor empatía y responsabilidad social y los hombres tienen mayor tolerancia al estrés y autoconfianza Papalia et al. (2005).

La experiencia conduce a los adultos tempranos a reevaluar sus criterios acerca de lo que es correcto y justo, promoviendo el desarrollo cognoscitivo por ello el grado de pensamiento y juicio independiente requiere flexibilidad en el individuo para lograr afrontar las demandas cognoscitivas Papalia et al. (2005).

1.3 Características socio-emocionales

Los individuos que están en contacto con otros, tienden a alimentarse correctamente, duermen las horas necesarias, realizan actividad física, evitan las drogas, el tabaco y el alcohol y reciben atención médica cuando es necesario, tienden a no tener enfermedades ni a morir prematuramente, ya que el convivir con los demás, mantiene constantemente vínculos emocionales positivos.

Los adultos tempranos se responsabilizan de sí mismos y toman sus propias decisiones, creando vínculos con amistades, colegas y parejas. Ya que al ser independientes buscan intimidad emocional y física en las relaciones con los pares y las parejas románticas y estas requieren de empatía, habilidad para comunicar emociones, toma de decisiones, resolución de conflictos y habilidad para mantener compromisos Papalia et al. (2005).

Papalia et al. (2005), refiere que la edad adulta temprana es una época de grandes cambios en las relaciones personales, que se dan gracias a los vínculos basados en la amistad, la sexualidad y el amor

- ✓ La amistad, durante la edad adulta temprana las amistades tienden a centrarse en el trabajo, las actividades de crianza de sus hijos y en compartir consejos.
- ✓ La sexualidad, se incrementa la frecuencia de las relaciones sexuales y la incidencia de la masturbación en la edad adulta temprana.
- ✓ El amor, tiene tres elementos fundamentales, la intimidad, la pasión y el compromiso:

La intimidad, es el elemento emocional que involucra calidez y confianza.

La pasión, es el elemento motivacional que traduce la activación fisiológica en un deseo sexual

El compromiso, es el elemento cognoscitivo, es la decisión de amar y permanecer con el ser amado.

A continuación en la tabla 1 se muestran los patrones del amor:

Tabla 1.

Patrones de amor en Papalia et al. (2005).

TIPO	DESCRIPCIÓN
No amor	Están ausentes los tres componentes del amor: intimidad, pasión y compromiso.
Agrado	La intimidad es el único componente presente.
Enamoramiento	La pasión es el único componente presente.
Amor vacío	El compromiso es el único componente presente.
Amor romántico	La intimidad y la pasión están presentes.
Amor de compañía	La intimidad y el compromiso están presentes.
Amor fatuo	La pasión y el compromiso están presentes.
Amor consumado	Los tres componentes están presentes: intimidad, pasión y compromiso.

Erikson (en Papalia et al. 2005), elaboró una Teoría del desarrollo de la personalidad a la que denominó "Teoría psicosocial". En ella describe ocho etapas del ciclo vital o estadios psicosociales que llamo crisis o conflictos en el desarrollo de la vida, las cuales han de enfrentar todos los individuos.

La etapa de la edad adulta temprana comprende de los 20 a los 40 años de edad por ello en la "Teoría psicosocial" las etapas correspondientes son, Intimidad contra Aislamiento (Amor), la etapa es la sexta que abarca de la adolescencia hasta los veinticinco años, y Generatividad contra Estancamiento (Cuidado), la etapa es la séptima y abarca de los veinticinco años a los sesenta años.

A continuación se muestran las etapas de la "Teoría psicosocial" de Erikson (en Dicaprio, 1989).

1. Confianza básica contra desconfianza, abarca desde el nacimiento hasta aproximadamente los 18 meses. Se desarrolla el vínculo que será la base de sus futuras relaciones con otras personas importantes; él bebé es receptivo a los estímulos ambientales, es por ello sensible y vulnerable a las experiencias de frustración son las experiencias más tempranas que proveen aceptación, seguridad y satisfacción emocional.

2. Autonomía vs. Vergüenza y Duda, abarca desde los 18 meses hasta los 3 años aproximadamente. Esta etapa está ligada al desarrollo muscular y de control de las eliminaciones del cuerpo. Este desarrollo es lento y progresivo y no siempre es consistente y estable por ello él bebe pasa por momentos de vergüenza y duda. El niño empieza a experimentar su propia voluntad autónoma experimentando fuerzas impulsivas que se establecen en diversas formas en la conducta del niño, y se dan oscilando entre la cooperación y la terquedad, las actitudes de los padres y su propio sentimiento de autonomía son fundamentales en el desarrollo de la autonomía del niño.

3. Iniciativa vs. Culpa, abarca desde los 3 hasta los 5 años aproximadamente. Se da en la edad del juego, el niño desarrolla imaginación, tiene mayor energía y aprende a moverse más libre, su conocimiento del lenguaje se perfecciona, comprende mejor y hace preguntas constantemente; lo que le permite expandir su imaginación. Todo esto le permite adquirir un sentimiento de iniciativa que constituye la base realista de un sentido de ambición y de propósito. Se da una crisis que se resuelve con un incremento de su sensación de ser él mismo.

4. Laboriosidad vs. Inferioridad, abarca desde los 5 hasta los 13 años aproximadamente. Es la etapa en la que el niño comienza su instrucción preescolar y escolar, el niño está ansioso por hacer cosas junto con otros, de compartir tareas, de hacer cosas o de planearlas. Posee una manera infantil de dominar la experiencia social experimentando, planificando, compartiendo. Llega a sentirse insatisfecho y descontento con la sensación de no ser capaz de hacer cosas y de hacerlas bien y aún perfectas.
5. Búsqueda de Identidad vs. Difusión de Identidad, abarca desde los 13 hasta los 21 años aproximadamente. Se experimenta búsqueda de identidad y una crisis de identidad, que reavivará los conflictos en cada una de las etapas anteriores.

Son características de identidad del adolescente:

- La Seguridad en Sí Mismo
 - La Experimentación con el Rol
 - El Aprendizaje por el contacto con el medio ambiente.
 - Desarrollo del propio interés sexual.
 - Liderazgo y Adhesión en los grupos.
 - El Compromiso Ideológico y participación en el ambiente.
6. Intimidad frente a aislamiento, abarca desde los 21 hasta los 40 años aproximadamente. La intimidad, requiere de las capacidades y emociones apropiadas para formar vínculos con los individuos y el sentido de aislamiento se caracteriza por deficiencias en las habilidades y emociones afiliativas. Las interacciones sociales son significativas a lo largo de la vida, pero durante esta etapa alcanza un punto crítico. Ya que la mayoría de los individuos anhelan relacionarse íntimamente con un individuo del sexo

opuesto. El amar a un individuo exige cualidades como, simpatía, empatía, identificación, reciprocidad que estas son evidentes en el acto sexual.

La mayoría de los individuos tienen una necesidad intensa de amar y ser amados, si estas necesidades no son satisfechas, surge un sentido obsesivo en el individuo de estar incompleto.

7. Generatividad frente a estancamiento, abarca desde los 40 hasta los 60 años aproximadamente. La capacidad de amar y la capacidad de trabajar son señales de madurez y por lo general es el mayor periodo de productividad en la vida, ya que los individuos establecen una profesión, forman una familia y se forjan una reputación en la sociedad.

La falla en lograr la generatividad, es designado por estancamiento y este es un sentido de empobrecimiento personal ya que los individuos no utilizan sus dotes eficazmente, no hacen su vida interesante ni agradable, se vuelven apáticos, quejumbrosos y resentidos.

El trabajo más rutinario puede hacerse de manera placentera, si se emplea el ingenio. Ya que los individuos al ser capaces de trabajar productivamente y con creatividad requieren lograr con éxito las etapas previas, por ello no sorprende que muchos individuos fracasen en la generosidad.

Los individuos generativos encuentran significado en la utilización de sus conocimientos y habilidades para su propio bienestar, por lo general les gusta su trabajo y lo realizan con éxito, a esto se le atribuye dos virtudes muy importantes en los individuos que han alcanzado la generatividad: la producción, que se refiere a trabajar de manera creativa y productiva y la producción, que esta se refiere a trabajar para el beneficio de otros individuos.

8. Integridad frente a desesperación, abarca desde aproximadamente los 60 años hasta la muerte. Esta es la última etapa, la adultez tardía o madurez, la tarea primordial es lograr una integridad con un mínimo de desesperanza. Ocurre un distanciamiento social ya que, existe un sentido de inutilidad biológica, debido a que el cuerpo ya no responde como en las etapas anteriores y aparecen las preocupaciones relativas a la muerte.

CAPITULO 2

TEORIA DE LAS EMOCIONES

Manejar las emociones es de suma importancia ya que controlándolas se podrá tener un equilibrio psíquico y mayor capacidad al tomar decisiones. Las emociones se presentan a lo largo de la vida, todos los eventos se encuentran llenos de estas, cada emoción se representa de diversas maneras en el cuerpo y en el pensamiento del individuo influyendo en el equilibrio o un desequilibrio por ello es de suma importancia conocer e identificar las emociones ya que con ello se puede manejar y controlar las emociones que presente el individuo a lo largo de la vida.

A continuación se presentan varios conceptos de emoción según diversos autores:

2.1 Concepto

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 (Bisquerra, 2000, p. 61).

La emoción es una reacción subjetiva a un suceso sobresaliente, caracterizado por los cambios de orden fisiológico, experiencial y patentemente conductual (Sroufe, 2002, p. 18).

Las emociones son como lentes de colores, más o menos brillantes, tristes o alegres, que matizan nuestras percepciones y dan rumbo a nuestras acciones (Arias, 1999, p. 21).

La emoción es un instrumento que dispone el sujeto para la relación (emocional afectiva), tanto con personas, animales y cosas, cuanto consigo mismo, es decir, con sus pensamientos, fantasías, deseos e impulsos (Castilla, 2000).

Las emociones impulsan a la persona a resolver conflictos, estas son motivos, motor y movimiento; cada vez que se tienen dificultades en la vida (Bartolomé, 2006).

La palabra “emoción” se deriva de la palabra latina “emovere” que quiere decir remover, agitar o excitar y estas dependen de la conciencia que tiene cada organismo, la importancia de la situación y la manera en que intervienen los procesos cognitivos de percepción y pensamiento (Alvara, 2004).

La emoción es un concepto que utiliza la psicología para describir y explicar los efectos producidos por un proceso multidimensional, encargado del análisis, interpretación subjetiva, expresión emocional, preparación para la acción y los cambios en la actividad fisiológica (Fernández, Jiménez & Martin, 2003).

Todas las emociones son estados de ánimo que evocan algo que el individuo padece, que le sobreviene, que le afecta y que no depende de él (Camps, 2011).

2.2 Antecedentes históricos

Las emociones forman parte fundamental de los individuos, por ello están presentes durante la vida y estudiadas a lo largo de la historia.

A continuación se presentarán los principales representantes y sus postulados que abarcan desde el siglo III a.c. hasta finales del siglo XX, ya que es indispensable conocer los diferentes puntos de vista de cada uno de los autores, teorías y sus enfoques ya que han influido durante siglos y siguen vigentes hasta ahora (Calhoun & Solomon, 1996).

- La tradición filosófica:

Platón (384-322 a.c.), menciona en su réplica la distinción entre la razón, espíritu y apetitos.

Aristóteles (335-263 a.c.), concibe a las emociones como una condición que transforma a la persona.

Zenón (50-130 a.c.), menciona que las emociones son el resultado de juicios del mundo y del lugar que uno tiene en él.

Plotonio, enfatiza en las pasiones como el resultado de los efectos en el cuerpo.

Juan Luis Vives (1538 d.c.), reconoce el poder motivacional de las emociones.

Descartes (1596-1650), concibe las emociones como parte del cuerpo y la mente, están unidas por la glándula pineal.

Spinoza (siglo XVII), refiere que las emociones se deben remplazar por la razón, ya que ve a las emociones como pensamientos mal guiados.

Hume (siglo XVIII), clasifica a las emociones en “calmadas” (no se presenta mucha agitación) y “violentas” (son el cólera y el amor).

Brentano (siglo XX), propone que las emociones son “intencionales” y se pueden dirigir en tres formas básicas: teniendo una idea, aceptándola o rechazándola y adoptar una emoción en pro o en contra de la idea que se tuvo.

Heidegger (siglo XX), refiere que los “estados” de ánimo son la base de la conciencia humana.

Sartre (siglo XX), menciona que todos los individuos son responsables de sus emociones ya que estas son “transformaciones básicas del mundo”.

Bedford (siglo XX), propone que para identificar las emociones es necesario hacer una “introspección”.

Kenny (siglo XX), menciona que todas las emociones tienen una intensidad lógica y moral.

Thalberg (siglo XX), refiere que las emociones se basan de manera necesaria y lógica en pensamiento.

Calhoun (siglo XX), menciona que las creencias causan emociones y las emociones causan creencias.

Dewey (siglo XX), propone que los trastornos fisiológicos que determinan cada emoción son necesarios para la sobrevivencia del individuo.

- Enfoque biológico:

Para Charles Darwin (1872), las emociones funcionan como señales que comunican intenciones, con la función de aumentar las posibilidades de sobrevivencia en el proceso de adaptación el individuo a su medio ambiente.

- Enfoque psicofisiológico:

James- Lange (1885), propone que la emoción es la percepción de los cambios fisiológicos.

- Enfoque neurológico:

Cannon- Bard (1928), menciona que tanto la experiencia emocional como las reacciones fisiológicas son acontecimientos simultáneos que surgen en el tálamo, y este prepara al organismo para actuar en situaciones de emergencia.

- Teoría Psicoanalítica

Freud (1939-1956), refiere que las emociones son un impulso innato inconsciente, la mente dirige al inconsciente las emociones traumáticas.

Anna Freud (1937), propone que los mecanismos de defensa aparecen cuando el individuo se enfrenta a emociones que le provocan estrés.

Dolto (1998), realizó obras dirigidas a los padres en las cuales tratan del desarrollo emocional de los niños.

- Teorías conductistas

Watson (1919), observó aspectos conductuales de la emoción en los niños: miedo, ira y amor.

Skinner (1953), propone que la emoción es una predisposición a actuar de cierta manera.

- Teoría psiconeuro inmunología

Robert Ader (1981), menciona que las emociones pueden alterar la respuesta inmunitaria. El estado emocional puede afectar el desarrollo de muchas enfermedades, denominado como pseuroinmunología, que es la ciencia que estudia las influencias reciprocas entre la mente y los sistemas inmunitario, endocrino y nervioso.

- El enfoque cognitivo

El enfoque cognitivo postula una serie de procesos, como son: valoración, interpretación, etiquetado, afrontamiento, objetivo, control percibido y expectativas y estas se encuentran entre el estímulo y la respuesta emocional, a continuación se mencionan diferentes autores que mencionan lo anterior:

- Teoría de la valoración automática

Arnold (1960), menciona que las emociones son respuestas que tienen como objetivo garantizar la adaptación y supervivencia del organismo en determinados momentos y cada emoción posee un patrón específico de respuesta fisiológica. Ya que los seres humanos son “hacedores”, y están intrínsecamente motivados para actuar sobre el ambiente. El primer paso, en su teoría es la percepción. Luego se valora automáticamente como bueno o malo para los individuos. Esta valoración crea un impulso inmediato a actuar. Se produce una segunda valoración, en la que el individuo evalúa las acciones requeridas, para aproximarse o evitar el objeto.

- Teoría bifactorial

Schachter (1962), propone que las emociones implican dos factores: la activación fisiológica y la atribución cognitiva. La teoría asume que, tanto la activación fisiológica como la atribución cognitiva, son necesarias para la experiencia completa de la emoción. La activación fisiológica (que se concibe como generalizada y difusa) determina la intensidad pero no la cualidad de la emoción. El tipo de emoción vivida por el individuo viene determinada por la evaluación cognitiva de la situación.

- Teoría del proceso oponente

Solomon y Corbit (1973), mencionan que las experiencias emocionales siguen un mismo esquema, llamado patrón estándar de la dinámica afectiva.

- Teoría psiconevolutiva

Plutchik (1958 a 1984), refiere que las emociones se comprenden mejor desde un punto evolutivo y la emoción es una cadena compleja de acontecimientos.

- Teoría del Feedback facial

Para Izard (1979), la emoción y la cognición son sistemas independientes, aunque interrelacionados por tres niveles: neurofisiológico, experiencial y expresivo.

- Teoría de la valoración cognitiva

Lazarus (1991), menciona que la intensidad de la emoción se relaciona al grado de amenaza que determina la capacidad de afrontamiento evaluando los estímulos, la personalidad y el ambiente.

- Emoción y motivación

Frijda (1986, 1988, 1993), crea las leyes de la emoción en donde dice que las emociones negativas duran más que las emociones positivas

- El modelo procesual

Scherer (1993), menciona que una emoción es el resultado de un proceso en el que tiene lugar una integración de estos componentes:

-El componente neurofisiológico, está a cargo del subsistema de soporte, cuya función principal es la regulación homeostática del organismo, y la producción de la energía necesaria para llevar a cabo la acción instrumental.

-El componente motivacional, está a cargo del subsistema ejecutivo, que es responsable de la planificación, toma de decisiones, preparación, y dirección de las acciones, así como de mediación entre motivos y planes conflictivos.

-El componente de expresión motora, está a cargo del subsistema de acción, que está al servicio de la expresión, y de la comunicación de reacciones e intenciones, así como de la ejecución de acciones voluntarias.

-El componente de sentimiento, está a cargo del subsistema de monitorización, el cual refleja el estado actual de los demás sistemas, los integra, y con ello dirige la atención a las condiciones del mundo interno y externo.

2.3 Características

Las emociones están presentes en cada momento de la vida de un ser humano por lo tanto se deben tener herramientas para poder conocerlas e identificarlas ya que es de suma importancia tener un equilibrio psíquico para realizar las actividades diarias y tomar decisiones certeras y benéficas para el individuo sin verse afectado por sus emociones.

Existen tres componentes fundamentales para las emociones; neurofisiológico, conductual y cognitivo (Redorta, Obiols & Bisquerra, 2006).

Los cuales se revisaran de manera independiente destacando lo más relevante de estos tres componentes para poder entender de mejor manera las características de las emociones que viven los individuos a lo largo de la vida:

➤ El componente neurofisiológico

Son respuestas involuntarias que tiene su base anatómica en el hipotálamo, este envía influjos a los núcleos mamilares y estos proyectan los flujos hacia el tálamo alcanzando la circunvolución del cíngulo llegando a la formación hipotalámica, todo este procedimiento pasa en el cerebro cuando en el individuo existe una emoción y a este se le llama circuito emocional, el cual se puede observar en la figura 1.

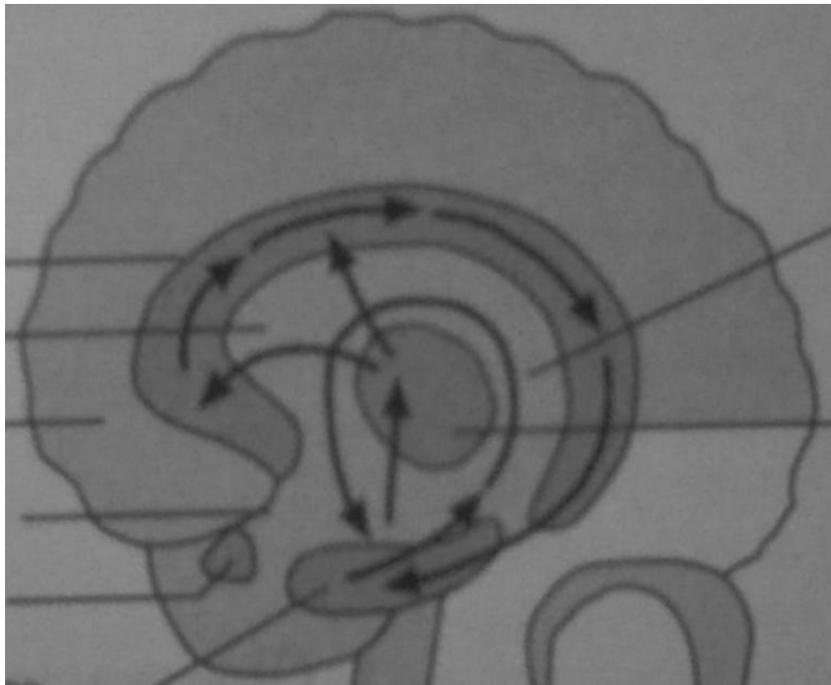


Figura 1. Circuito emocional (Castilla, 2000)

Es de suma importancia el conocer las áreas del cerebro, las cuales se relacionan con las emociones ya que están íntimamente relacionadas entre sí, por ello al ubicarlas se podrá tener un mayor panorama orgánico y funcional.

Castilla (2000), menciona que James- Lange, fue el pionero en construir la teoría de la emoción sobre la fisiología del tálamo e hipotálamo en donde los estímulos dan lugar a dos tipos de “provocaciones”, el hormonal (fisiológico), y la experiencia.

En el área neuropsicológica de las emociones se estudian dos grandes vertientes, una estudia los circuitos que interviene en la experiencia emocional y su expresión, y la otra estudia las modificaciones bioquímicas, metabólicas y neuroendocrinas en los circuitos involucrados en la emoción (Castilla, 2000).

La experiencia emocional le permite al individuo conocerse a sí mismo y al medio en el que se encuentra permitiendo la diferenciación emocional, logrando una adaptación del individuo (Garrido, 2000).

En las emociones, los neurotransmisores más utilizados son: noradrenalina, adrenalina y la dopamina, que estas se sintetizan por medio de la tirosina. Para llegar a la homeostasis emocional es de gran importancia el neurotransmisor serotonina (Castilla, 2000).

Neurológicamente, cada emoción dura 300 milisegundos después de la presentación de él o los estímulos que provocan esta, lo expuesto por Coles (1989, en Garrido 2000) la actividad neural del sistema nervioso central (SNC) indica el comienzo de cambios biológicos que serán detectados en el sistema nervioso autónomo (SNA) en consecuencia las emociones son el resultado de la estrecha relación de los estímulos que provocan las emociones.

➤ El componente conductual

Expresar las emociones es de suma importancia para todos los individuos ya que de alguna forma las emociones tienen que expresarse por medio del cuerpo, tienen que salir y dar el mensaje de cómo es que el individuo está viviendo alguna situación y con ello poder manejarlas.

Se puede observar que tipo de emoción está experimentando el individuo por medio del lenguaje no verbal como el tono de voz y la expresión facial (Redorta, Obiols & Bisquerra, 2006).

Levenson (1988, en Garrido 2000) propone la regla de los 4 segundos, en esta la emoción alcanza su nivel máximo de intensidad, presentándose cambios en la actividad cardiovascular y facial.

Existen dos maneras de expresar las emociones, la expresión sonora de la emoción y la no verbal de la emoción (Goleman, 1997).

Expresión sonora de la emoción, es una conducta vocal comunicativa mediante esta un organismo emite sonidos con información a otros, desde el punto de vista anatómico se utilizan varios elementos para producir los sonidos que son: la boca, cuerdas vocales, pulmones, laringe, diafragma y aire (Garrido, 2000).

Expresión no verbal de la emoción, esta su vez tiene dos componentes importantes: la expresión corporal y la expresión facial.

La expresión facial requiere de todos los músculos de la cara ya que cada emoción activa diversos músculos faciales reflejando las emociones, la manera más efectiva y objetiva de medir el comportamiento facial es con un registro colocando electrodos en los músculos de la cara de manera superficial para medir la contracción de los músculos (Garrido, 2000).

Se puede observar en la figura 2, los patrones faciales típicos de las emociones básicas que presentan los individuos y estas son: la alegría, ira, miedo, tristeza, asco y sorpresa.

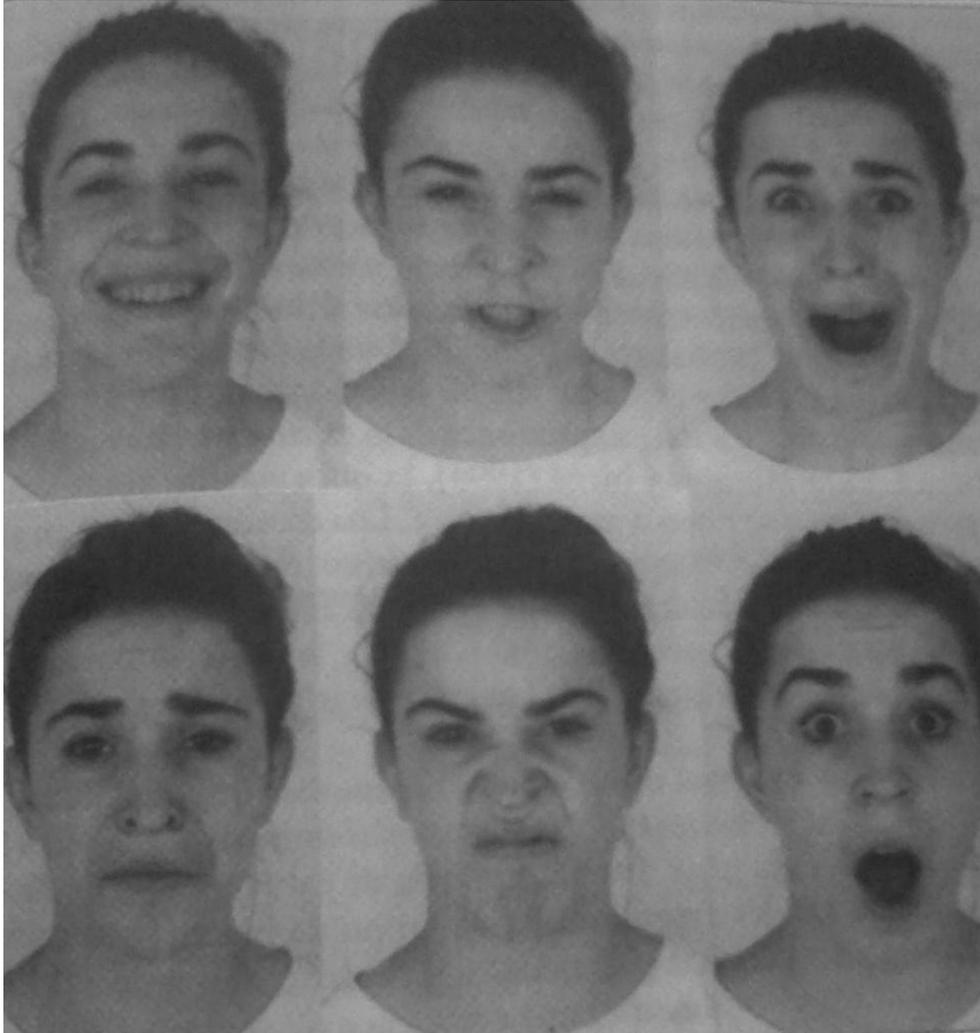


Figura 2. Patrones fáciles típicos de las emociones básicas (Carretie& Iglesias, 1995).

Por medio de la expresión corporal las emociones son expresadas con los gestos, la postura, movimientos del tronco y la proxemica, en la tabla 2 se describe las características faciales de las emociones básicas.

Tabla 2.

Características fáciles típicas de las emociones básicas (Garrido, 2000).

EMOCIÓN	CARACTERÍSTICAS FACIALES
Alegría	Retraimiento oblicuo de las comisuras de los labios (sonrisa), elevación de las mejillas, arrugas debajo de los ojos (patas de gallo).
Ira	Aproximación y descenso de las cejas (ceño fruncido), se retrae el parpado superior y se eleva el parpado inferior, los labios se estrechan, con frecuencia la boca está abierta y los dientes apretados y la mirada es fija y penetrante.
Miedo	Aproximación y elevación de las cejas, ojos y boca abierta, labios tensos.
Sorpresa	Elevación de las cejas en posición circular, y un estiramiento de la piel por debajo de las cejas, ojos muy abiertos y la boca abierta.
Tristeza	Aproximación y elevación de las cejas, descenso de los labios con temblor y elevación de la barbilla
Asco	Elevación del labio superior, descenso general de la parte inferior de la cara, arrugas en la nariz, en la frente y en los párpados.

Las emociones tienen diferentes funciones: motivadora, adaptativa, informativa y social.

Por ello se presenta una lista de las emociones más comunes y su disposición para la acción. En la tabla 3 se describen las emociones de los individuos de acuerdo a diferentes situaciones y como son representadas.

Tabla 3.

Listado de emociones más comunes y su disposición para la acción (Bisquerra, 2000).

EMOCIONES	ACCION
Aproximación	Establecer contacto acercándose
Evitación	Protegerse de algo o de alguien
Atender	Observar y comprender
Distancia	Mantener lejos del camino a alguien o algo
Rechazo	No se quiere tener nada que ver con alguien o algo
Preocupación	No logra ordenar sus pensamientos
En orden	Soportar la situación
Inhibición	Paralizado
Sometimiento	Rendirse a los deseos del otro
Apatía	No existe interés en nada
Renunciar	Darse por vencido
Desvalimiento	Incapacidad de realizar algo
Risa	El individuo quiere reír y lo tiene que hacer
Descansar	No sentir la necesidad de hacer algo

➤ El componente cognitivo

Se le conoce comúnmente como sentimiento ya que es una sensación consciente clasificando las emociones por su nombre: miedo, ira, tristeza, interés, culpa, disgusto, alegría, sorpresa, envidia y admiración (Aguiló, 2001).

Desde este enfoque, la duración de la emoción es de minutos, horas y hasta días ya que existe una relación con los cambios hormonales y depende de cada individuo el tiempo que necesite para volver a su estado emocional normal ya que existen cambios biológicos en el sistema cardiovascular, sistema gastrointestinal, sistema adrenal y sistema inmune (Robinson & Pennebaker, 1991).

La emoción se puede analizar como un producto del procesamiento de la información del cerebro ya que se organiza en redes asociativas. La imagen emocional puede ser controlada y modificada por reforzamientos. Es aplicada en la imaginación emotiva, la desensibilización sistemática y las técnicas de relajación, estas últimas se revisaran en el capítulo tres (Bisquerra, 2000).

La función motivacional de la emoción cumple con la existencia de las dos dimensiones principales de la emoción: dimensión de agrado-desagrado e intensidad de la reacción afectiva. La relación entre motivación y emoción no se limitan al hecho de que en toda conducta motivada se producen reacciones emocionales, sino que una emoción puede determinar la aparición de la propia conducta motivada, dirigirla hacia determinado objetivo y hacer que se ejecute con intensidad. Por tanto toda conducta motivada produce una reacción emocional y a su vez la emoción facilita la aparición de unas conductas motivadas.

Back 1985, (en Aguiló, 2001), menciona que la motivación es de suma importancia en el enfoque cognitivo y esta se manifiesta a través de la emoción que tiene tres niveles:

I. Función de homeostasis.- La homeostasis es un mecanismo físico y psicológico de control destinado a mantener el equilibrio dentro de las condiciones fisiológicas internas y mentales del individuo, pues de lo contrario la vida del individuo peligraría.

II. Comunicación y coordinación externa.- La comunicación es el proceso mediante el cual se transmiten y se reciben datos, ideas, opiniones y actitudes para lograr una comprensión plena y una acción eficiente. Es el acto por medio del cual un individuo establece un contacto que le permite transmitir una información a su medio externo, por tanto, es una actividad inherente a los individuos, que implica la interacción y la puesta en común de mensajes significativos.

III. Experiencia directa de la emoción.- La relación entre emoción y motivación es íntima, ya que se trata de una experiencia presente en cualquier tipo de actividad que posee las dos principales características de la conducta motivada, dirección e intensidad.

Para Lazarus 1991 (en Bisquerra, 2000), menciona cinco principios que están relacionados con el enfoque cognitivo y estos son:

1. Principio de sistema. En la emoción intervienen variables de la personalidad y ambientales.
2. Principio de proceso estructura. Proceso: flujo y cambio de la relación individuo y ambiente. Estructura: relaciones estables ente individuo y ambiente.
3. Principio de desarrollo. Ciclo de vida
4. Principio de especificidad. El proceso emocional es distinto para cada emoción
5. Principio de significación racional. Cada emoción se define por un significado racional único y específico.

2.4 Clasificación de las emociones

El ordenar o clasificar las emociones es de suma importancia ya que al saber las características de cada una de las emociones, se puede distinguir que emoción o emociones se viven día con día, logrando distinguir las y manejarlas de una manera más eficaz para cada individuo.

Redorta et al. (2006) mencionan que las emociones se pueden clasificar en: emociones negativas, emociones positivas y emociones ambiguas.

- Emociones negativas, son el resultado desfavorable del bienestar del individuo y estas son: el miedo, la ira, la tristeza, la culpa, la envidia y el disgusto.

Miedo, se experimenta ante un peligro real e inminente, se activa con amenazas al bienestar físico o psíquico y este se afronta evitándolo o huyendo de la situación que causa esa emoción con el objetivo de proteger al individuo ya que si no es manejada esta emoción puede bloquearse emocionalmente perjudicando las acciones del individuo Redorta et al. (2006).

Ira, esta se genera cuando se tiene una sensación de haber sido perjudicado, por ello se puede distraer la atención por medio de la respiración, leer, escuchar música y hacer ejercicio. Por ello es de suma importancia el manejo de la ira ya que esta emoción mal manejada provoca dificultades personales, laborales, fomenta la agresividad y pueden existir problemas cardiacos Redorta et al. (2006).

Tristeza, esta emoción aparece cuando existe una pérdida en el individuo, es una forma de pedir ayuda ya que existe una desmotivación en general y esta es expresada por medio del llanto, la mejor manera de afrontar esta emoción es sentirse dentro de un grupo ya que se genera el sentido de pertenencia logrando que el individuo no se sienta solo (Álvarez, 2003).

Culpa, en esta emoción peligra la autoestima del individuo causando ansiedad, una manera de aliviar o disminuir esta emoción es arrepentirse y reparar la situación que nos produjo esa emoción logrando así un perdón que provocara alivio al individuo Redorta et al. (2006).

Envidia, esta emoción se presenta cuando el individuo se siente inferior, desvalorizado por el éxito de los demás, en esta emoción solo intervienen dos personas el que envidia y el que es envidiado, el individuo que siente esta emoción se hace la pregunta ¿Por qué yo no?. Si esta emoción se dirige de forma positiva en el individuo ayuda a la superación y fomenta la motivación (André & Lelord, 2001).

Disgusto, esta emoción aparece cuando se siente un rechazo hacia alguien, algo o a alguna situación provocando violencia, repulsión, asco haciendo que esa sensación se quede gravada en la memoria creando situaciones aversivas en el individuo (Redorta et al. 2006).

- Emociones positivas, son el resultado favorable del bienestar del individuo y estas son: el amor y la felicidad.

Amor, es la emoción que produce el efecto más saludable en el cuerpo, ya que el individuo que presenta esta emoción lo refleja en su cuerpo por medio de un intenso flujo de sangre, energía intensa en los órganos y tejidos (Lowen, 1990).

Felicidad, aparece cuando existen sucesos favorables para el individuo lo más comunes son las relaciones sociales, el éxito y cubrir las necesidades básicas del individuo, si esta emoción no es manejada pasa a ser euforia ocasionando problemas psicosomáticos, sociales y personales (Monedero, 1970).

- Emociones ambiguas, tienen componentes favores o desfavorables según la situación que se presente, y estas son: la sorpresa, el interés y la admiración.

Sorpresa, esta emoción es la más breve ya que después de sentir esta emoción aparece otra ya sea positiva o negativa según la situación que presente el individuo es necesario manejar esta emoción ya que la información que se va a integrar en unos segundos puede tener consecuencias fatales como el llegar a tener un paro cardiaco o actuar de una manera inadecuada Redorta et al. (2006).

Interés, al presentar esta emoción aumenta la actividad neuronal ayudado al individuo a sentir placer, sentirse pleno ya que existe una motivación y atención hacia un objetivo, cuando esta emoción no está controlada aparece el aburrimiento haciendo que el individuo no tenga ningún interés y su vida sea monótona haciendo que no exista un avance personal Redorta et al. (2006).

Admiración, esta emoción produce acción en el individuo ya que imita e idealiza a otro afectando en las decisiones, es una emoción transitoria ya que se ve al otro individuo como líder causando que no exista una crítica negativa hacia el individuo que se admira y como resultado existe una distorsión cognitiva Redorta et al. (2006).

2.5 Regulación de las emociones

Es de suma importancia regular las emociones ya que controlándolas se logra una respuesta defensiva ante situaciones que ponen en riesgo al individuo, el regular las emociones permite canalizar el comportamiento del individuo de una manera positiva y adaptativa logrando con ello un control personal.

El evaluar la situación en la que se encuentre el individuo es un factor de suma importancia para tener un adecuado control y manejo de las emociones ya que se minimizan los factores negativos que causan ciertas situaciones logrando maximizar los factores positivos (Redorta et al., 2006).

Las relaciones personales están íntimamente relacionadas con las emociones por ello el tener empatía y autocontrol, es de suma importancia para controlar las emociones de cada día (Álvarez, 2003).

Con el autocontrol se identifican las emociones que se viven y se puede dar una dirección a cada una de ellas expresándolas de una manera apropiada en el momento preciso.

La inteligencia y desarrollo emocional son una manera adecuada para manejar y controlar las emociones ya que provoca bienestar en el individuo, al ser consciente de sus emociones y de las emociones de los demás (Redorta et al., 2006).

La inundación emocional o arousal, es causada cuando las emociones no se logran manejar o controlar y embargan al individuo no dejándolo funcionar de una forma adecuada en su medio, provocando dificultades físicas como agitación cardiaca, sudoración excesiva, aumento del nivel de adrenalina, músculos tensos entre otros efectos (Redorta et al., 2006).

El hacer consciencia de las propias emociones crea madurez logrando identificar y etiquetar las emociones, logrando así poner un nombre a la emoción o emociones que se sienten y reconociendo las emociones de los demás, por medio de la empatía.

Dentro de la autonomía emocional se encuentra: la autoestima, la autoconfianza, la automotivación, la responsabilidad, la actitud positiva ante la vida y la autosuficiencia emocional (Redorta et al., 2006).

Expresar las emociones de una manera adecuada, crea una regulación emocional y esto se logra por medio de técnicas, estrategias y habilidades que se revisaran en el capítulo dos, con el objetivo de regular la intensidad y duración de las emociones logrando disfrutar de ellas y mejorando la calidad de vida, ya que estas, impulsan a una acción por medio de la motivación encaminando las emociones a diversos objetivos.

2.6 Trastornos de las emociones

Cuando las emociones no se pueden controlar ni manejar, normalmente causan problemas en los individuos ya que estas invaden la tranquilidad y estabilidad del individuo, no permitiendo que se desenvuelva de una manera positiva para él ni su medio.

Al no controlar las emociones, estas afectan su vida diaria, presentando síntomas que no puede manejar por sí mismo las cuales son:

- La angustia, se presenta de manera de crisis ya que el individuo se llena de pánico (miedo generalizado) y rara vez se vuelve permanente (Castilla, 2000).
- La fobia, se trata de evitar de cualquier manera lo que cause el malestar en el individuo, privándose de manera permanente toda relación con el objeto o situación que provoque este tipo de emoción (miedo irracional), (Castilla, 2000).

- La obsesión, se adquieren formas de ritual para prevenir la angustia, también es una manera contra fóbica creando impotencia y rebeldía en el individuo (Castilla, 2000).
- El extrañamiento, él individuo siente extraña su realidad creando rebeldía y pena ya que no es capaz de vincularse con sus propios comportamientos, por ello no está seguro de lo que hace (Castilla, 2000).

Los individuos que tienen una estructura psíquica que se encuentra dentro de la psicosis, viven las emociones de una manera muy extrema, ya que generalmente pasan de la depresión a la euforia por ello es de suma importancia conocer este tipo de trastornos para apoyar a este tipo de individuos.

La anomalía afectiva es anormal y patológica, ya que las emociones que viven los individuos con este tipo de trastornos, tienden a ocupar el centro de su vida; ya que influye en su relación afectiva con otros individuos, animales y objetos. Creando conflicto y malestar en su vida diaria, por ello es de suma importancia el conocer algunos trastornos relacionados con este tipo de emociones (Castilla, 2000).

De acuerdo a American Psychological Association (1994) las emociones patológicas, son aquellas cuya condiciones necesaria y suficiente para la aparición de una enfermedad mental. Por ello en situaciones emocionales tensas, el individuo expresa de una manera patológica, ya que está sometido a cómo ve la vida, el 20% de las mujeres adultas y el 10% de los hombres adultos llegan a expresar sus emociones de una manera patológica.

Existen diversas patologías relacionadas con las emociones: psicosis esquizofrénicas, demencias de Alzheimer, vasculares o Huntington, psicosis tóxicas y Bipolaridad (Castilla, 2000).

Los trastornos afectivos tienen lugar en sus formas depresivas (melancolía) y maníacas (euforia) y estas son opuestas una de la otra. La solución para la melancolía es la aniquilación, por ello la idea de suicidio es regular en el individuo. Y en la manía ocurre a la inversa ya que el individuo se siente muy contento y sus proyectos están llenos de éxito (Castilla, 2000).

CAPITULO 3

HERRAMIENTAS DE CONTROL Y MANEJO DE EMOCIONES

3.1 Estrategias de regulación emocional

Es de suma importancia que todos los individuos cuenten con herramientas para manejar y controlar las emociones que presenten a lo largo de su vida ya que al lograr una regulación emocional podrán tener una mejor calidad de vida y una mejor relación con los demás individuos dentro de los diferentes roles y medios en los que se desenvuelva cada persona sin importar el género, edad o situación en las que se presenten las emociones ya que estas se podrán manejar por medio del cuerpo.

El cerebro y el sistema nervioso, controlan todo el cuerpo por ello al realizar técnicas de regulación de emociones, el cuerpo se revitaliza y el cuerpo se puede manejar ya que existe una comunicación entre el cerebro y el resto del cuerpo. El adquirir una técnica de manejo de emociones se requiere de un proceso de aprendizaje sensorial y motor, formando un patrón de acción coordinado ya que se utilizan los sentidos, los músculos y el cerebro (Zemach & Reese, 1996).

A continuación se revisarán algunas estrategias para lograr una mayor regulación emocional en los individuos mejorando el control y manejo de las emociones que se viven cada día.

❖ Relajación

La palabra “relajación”, su origen es latín y viene del verbo Relaxo-are, que quiere decir, aflojar, soltar, liberar y/o descansar (Amador, 1989).

Esta herramienta es la más usada en psicología para el control de desórdenes psicológicos. La relajación quiere decir recreación y sirve para tener un mayor control y manejo de las emociones, reduciendo la tensión y la ansiedad. Existen avances importantes en la relajación, ya que enfatiza el autocontrol, cambiando las conductas del individuo; disminuyendo o desapareciendo los desórdenes físicos de cada individuo (Amutio, 1998).

La parte integral para la relajación es la respiración, esta ha sido utilizada durante miles de años para controlar las emociones y promover un estado generalizado de relajación en el individuo (Amutio, 1998).

Se logra un estado de bienestar del cuerpo y la mente, haciendo que el cuerpo se afloje o ablande logrando que este descanse. Las sesiones son de 10 minutos mínimo y hasta 45 minutos como máximo, tres veces por semana como mínimo o diario si se cuenta con el tiempo necesario (Redorta, Obiols & Bisquerra, 2006).

La relajación tiene tres modelos generales:

1.-Modelo de reducción del nivel de activación de Benson.

Benson 1975 (en Amutio, 1998), propone que la relajación respiratoria produce una respuesta para combatir el estrés, en esta técnica el individuo debe repetir la palabra “uno” en cada exhalación, guardando silencio y atento a las sensaciones del cuerpo para reducir la actividad del sistema nervioso simpático.

2.-Modelo de especificidad somático cognitivo de Davidson Schwartz.

Schwartz 1976 (en Amutio, 1998), menciona que debe existir una reducción a nivel físico y cognitivo por medio de la respiración ya que por medio de esta se pueden controlar los efectos somáticos del individuo.

3.-Modelo cognitivo conductual de Smith.

Smith 1976 (en Amutio, 1998), sostiene que la relajación no solo es una respuesta física ni cognitiva de alivio, sino más bien, la relajación es un proceso de renovación de los recursos internos de cada individuo ya que la relajación debe de estar a la par de las necesidades individuales de cada persona.

Algunos beneficios de la relajación son: combate la tensión, el dolor físico, incrementa la flexibilidad, reduce el estrés y rejuvenece el cuerpo (Zemach & Reese, 1996).

Por ello cuando el individuo se encuentra con emociones negativas, ciertos músculos del cuerpo se tensan y al saber identificarlos se podrán relajar y controlar las emociones negativas ya que podrá controlar cualquier situación (Jacobson, 1929).

Para conocer mejor cuales son las partes del cuerpo que se tensan, especialmente como respuesta a las emociones negativas, el individuo debe responder los siguientes formularios: Formulario I; “Hoja de recogida de datos para la relajación de adultos” (anexo 12) y el Formulario II; “Inventario de indicadores de tensión” (anexo 13) (en Cautela & Groden, 1988).

Al finalizar el registro, el individuo debe sentarse en una silla lo más cómodo que pueda, la espalda debe tocar el respaldo de la silla, las piernas no deben cruzarse, los pies deben de estar bien apoyados en el piso y las manos deben estar sobre los muslos.

Después de que el individuo se encuentra sentado en una posición cómoda debe tensar y relajar los grupos de los músculos en una secuencia de cuatro pasos, que son los siguientes:

- I. El individuo debe tensar los músculos a su grado máximo.
- II. Se debe sentir los músculos la sensación de tensión durante cinco segundos.
- III. Después debe relajar los músculos que están tensos.
- IV. Se debe sentir en los músculos la sensación de relajación durante diez segundos (Cautela & Groden, 1988).

Se debe realizar la secuencia de los cuatro pasos que se revisó anteriormente con cada parte del cuerpo, como se observa a continuación:

Frente, el individuo debe arrugar su frente subiéndola, debe notar en donde siente la tensión y después se debe relajar muy despacio, como se muestra en la figura 3.

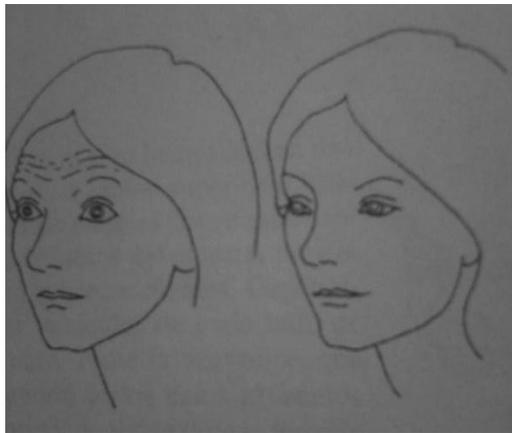


Figura 3. Tensión y relajación de la frente en (Cautela & Groden, 1988).

Ojos, se deben cerrar los ojos apretándolos fuertemente y después relajarlos muy despacio entreabriéndolos y el individuo debe notar la diferencia de las sensaciones, como se observa en la figura 4.

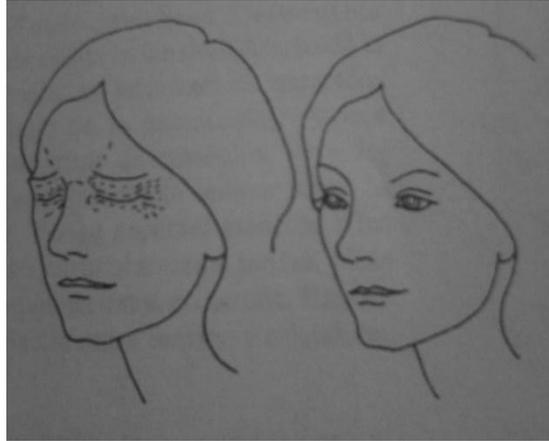


Figura 4. Tensión y relajación de los ojos en (Cautela & Groden, 1988).

Nariz, el individuo debe arrugar su nariz y gradualmente relajarla despacio, como se muestra en la figura 5.

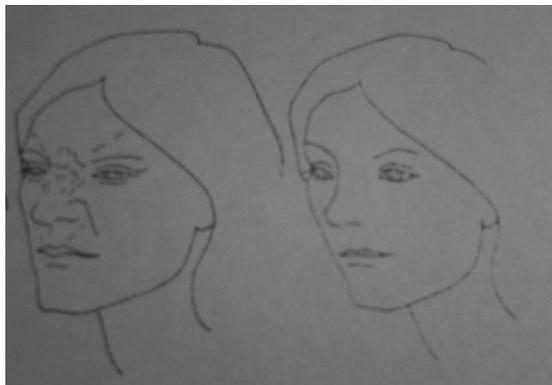


Figura 5. Tensión y relajación de la nariz en (Cautela & Groden, 1988).

Sonrisa, debe adoptar una sonrisa forzada y gradualmente debe relajar los músculos de cada lado de las mejillas y cara, esto se puede notar en la figura 6.

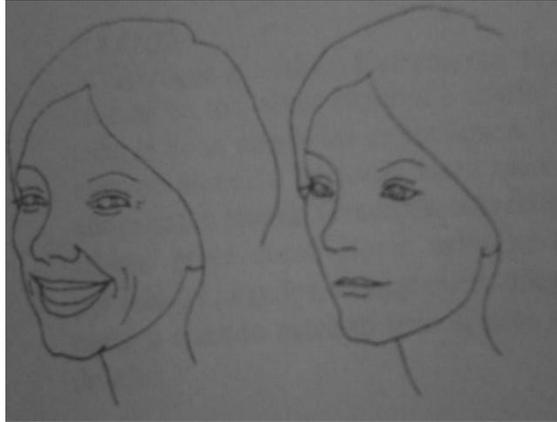


Figura 6. Tensión y relajación de la sonrisa en (Cautela & Groden, 1988).

Lengua, se debe apretar con fuerza hacia el paladar y después poco a poco relajar el grupo de músculos bajando la lengua hasta apoyarla en la boca como se muestra en la figura 7.

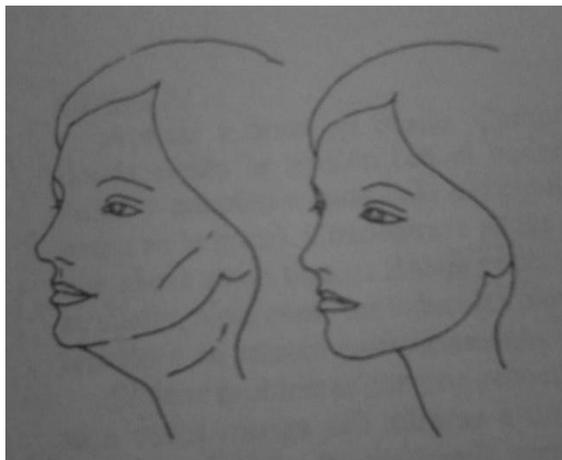


Figura 7. Tensión y relajación de la lengua en (Cautela & Groden, 1988).

Mandíbula, el individuo debe apretar los dientes y poco a poco relajar dejando de apretar los dientes, se puede sentir la diferencia con respecto a la tensión, como se observa a continuación en la figura 8.

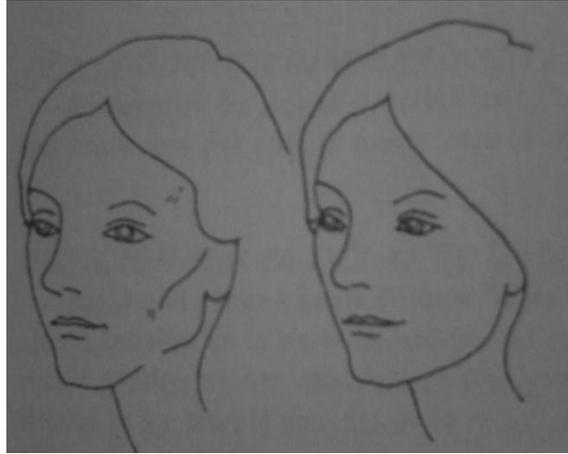


Figura 8. Tensión y relajación de la mandíbula en (Cautela & Groden, 1988).

Labios, debe arrugar los labios con fuerza y gradualmente relajarlos como se observa en la figura 9.

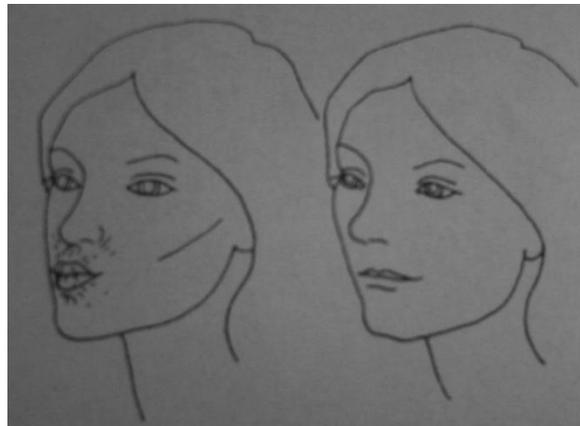


Figura 9. Tensión y relajación de los labios en (Cautela & Groden, 1988).

Cuello, al concentrarse en la tensión en el cuello el individuo debe apretarlo y relajar poco a poco, se puede observar en la figura 10.

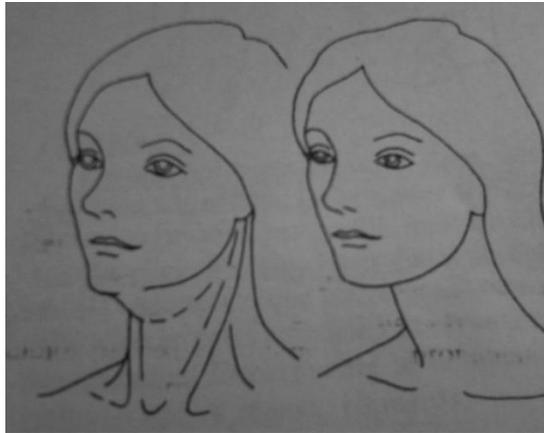


Figura 10. Tensión y relajación del cuello en (Cautela & Groden, 1988).

Brazos, se debe extender el brazo derecho de una manera rígida con el puño cerrado, gradualmente se debe relajar y bajar el brazo sobre el muslo en posición de relajación y repetir con el brazo izquierdo como se muestra en la figura 11.

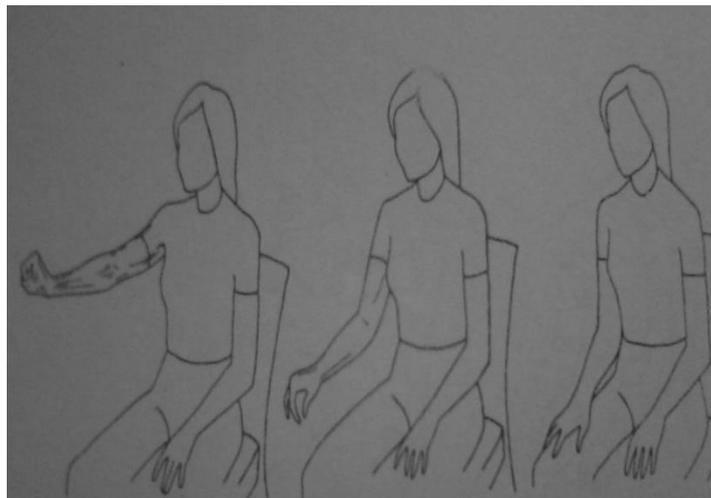


Figura 11. Tensión y relajación de los brazos en (Cautela & Groden, 1988).

Piernas, el individuo debe levantar horizontalmente la pierna derecha arqueando el pie derecho hacia atrás en dirección a la rodilla. Debe relajar lentamente y bajar la pierna despacio hasta que el pie toque el piso y repetir el mismo ejercicio con la pierna izquierda como se muestra en la figura 12.

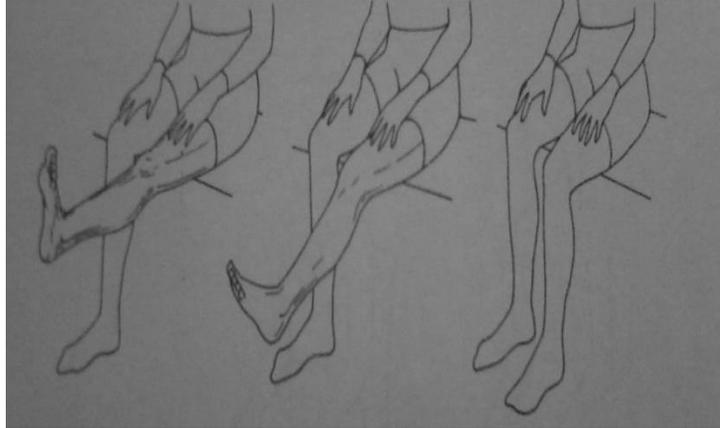


Figura 12. Tensión y relajación de las piernas en (Cautela & Groden, 1988).

Espalda, debe inclinar el cuerpo delante de la silla y elevar los brazos llevando los codos hacia atrás y hacia arriba hasta la espalda, arqueando la espalda hacia adelante. Debe relajarse gradualmente llevando el cuerpo hacia la silla colocando los brazos sobre los muslos, como se observa en la figura 13.

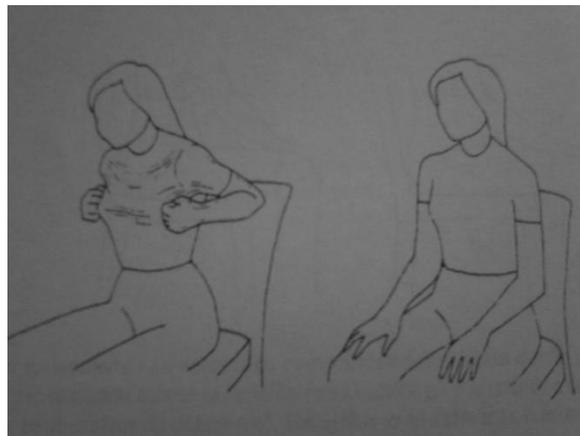


Figura 13. Tensión y relajación de la espalda en (Cautela & Groden, 1988).

Tórax, el individuo debe tensar y poner rígido el pecho y relajarlo poco a poco como se observa en la figura 14.

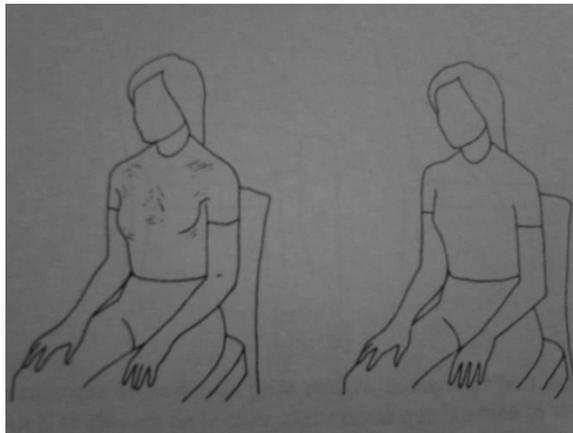


Figura 14. Tensión y relajación del tórax en (Cautela & Groden, 1988).

Estómago, debe tensar con fuerza los músculos del estómago tan duros como una tabla y relajar hasta que el estómago vuelva a su posición natural, esto se puede observar en la figura 15.

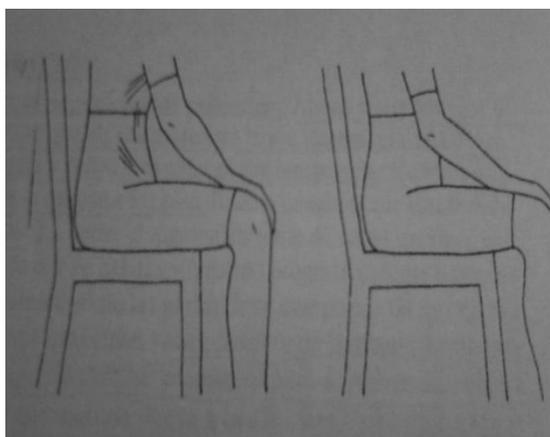


Figura 15. Tensión y relajación del estómago en (Cautela & Groden, 1988).

Debajo de la cintura, se deben tensar todos los músculos que están debajo de la cintura, incluyendo las nalgas y los muslos. Relaje lentamente esos músculos volviendo al respaldo en la silla como se muestra en la figura 16.

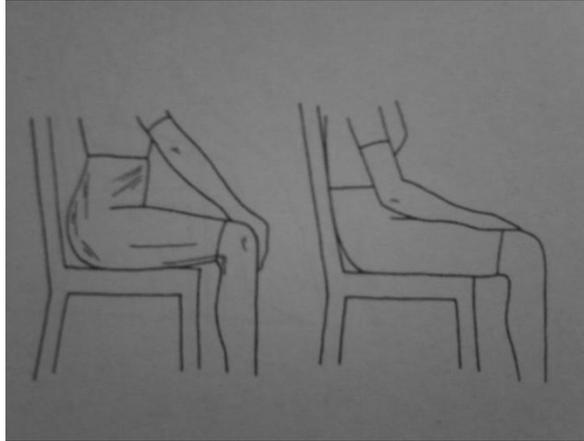


Figura 16. Tensión y relajación por debajo de la cintura en (Cautela & Groden, 1988)

Existen diferentes posiciones para que el individuo se logre relajar y estas son: relajación estando de pie, relajación mientras camina el individuo y relajación estando recostado (Cautela & Groden, 1988).

Relajación estando de pie, tiene diversos pasos y estos son:

- I. El individuo debe ponerse de pie.
- II. Mantener la cabeza recta sobre los hombros.
- III. Tensar todo el cuerpo.
- IV. Relajar los músculos poco a poco.
- V. El individuo debe notar la diferencia de la sensación de tensión y relajación.

Relajación mientras camina, esta se puede practicar mientras el individuo camina relajando todos los músculos, desde la cabeza hasta los pies, excepto los necesarios para caminar. Al mismo tiempo se pueden realizar los ejercicios de respiración.

Relajación estando recostado, este tipo de relajación se puede hacer en el suelo o en una cama, cuando el individuo este recostado debe tensar todo el cuerpo y concentrarse en tensar y relajar, después el individuo debe realizar diez ejercicios de respiración en la misma posición que se encuentra.

Después de conocer lo anterior el individuo será capaz de:

- Discriminar entre los músculos tensos y relajados.
- Relajar los músculos.
- Dominar los ejercicios de respiración.
- Controlar las emociones ante cualquier acontecimiento

Para proporcionar adherencia a la práctica diaria el individuo debe procurar integrar estas técnicas de respiración a su vida cotidiana, (por ejemplo, después del desayuno, comida o cena, antes o después del trabajo, antes de acostarse, etc.) (Vázquez, 2001).

❖ Terapia Racional Emotivo-Conductual

La terapia racional emotivo-conductual, es activa, directiva y dinámica ya que requiere que el terapeuta comprenda al individuo en sus creencias que contribuyen en sus emociones. Entendiendo las creencias irracionales del individuo y cambiarlas por una posición más racional. Por tanto, la idea central de la TREC es mediante un debate racional, mejorar la percepción de los hechos, y las emociones, logrando comportamientos apropiados.

Este tipo de terapia ayuda a los individuos a eliminar creencias derrotistas, molestias y manejar emociones que dañen al individuo (Leahy, 2000).

La mayoría de los individuos persiguen en su vida las siguientes metas:

- a) Permanecer vivos en movimiento y disfrutar
- b) Disfrutar la vida en solitario como en colectividad
- c) Mantener relaciones de intimidad con determinadas personas
- d) Hallar un sentido a la vida por medio de la experiencia
- e) Llevar acabo objetivos que vislumbre una vocación
- f) Disfrutar del ocio y el juego

Sin embargo con frecuencia al perseguir estas metas se encuentran con un acontecimiento o experiencia que puede llegar a bloquear a los individuos y pueden llegar a sentirse rechazados o incomodos. Por ello pueden tener consecuencias destructivas o no saludables, como: cólera, ansiedad, depresión, incomodidad (Ellis, 2005).

Por lo general los individuos optaran por tener determinadas creencias racionales, las cuales llevarán a los individuos a reaccionar con conductas y emociones disfuncionales y destructivas, algunas de estas son: que el individuo debe tener absolutamente, tener éxito en todo; el resto de la gente, debe tratar al individuo con respeto, justicia y amabilidad y las condiciones en las que vive el individuo deben ser placenteras (Ellis, 1991).

Por ello algunas técnicas para mejorar y controlar las reacciones de los individuos al presentarse ciertas emociones y pensamientos que lo dañen son:

- Que el individuo utilice sus propios recursos y talentos, para mejorar la situación y controlar sus emociones.
- Utilizar la Terapia centrada en las soluciones, el psicólogo le hace una serie de preguntas al individuo, ¿Qué tipos de problemas has resuelto anteriormente?, ¿Qué soluciones le funcionaron?, ¿Qué lo hizo empeorar?, etc. Para que el individuo logre darse cuenta que puede resolver la situación y manejar sus emociones.
- Mostrar los éxitos y virtudes que dispone el individuo
- Visualizaciones y afirmaciones positivas
- El individuo debe permanecer en el presente, (Ellis, 1999).

Existen cinco reglas en la Terapia Racional Emotivo-Conductual y estas son:

- 1) La conducta racional se basa en hechos obvios
- 2) Ayuda al individuo a proteger su salud y su vida
- 3) Lograr objetivos a corto y largo plazo
- 4) Evitar conflictos
- 5) Sentir emociones que el individuo quiere y necesita sentir, (Maultsby, 1984).

❖ Modificación de Conducta

La modificación de conducta implica la aplicación sistemática de los principios y las técnicas de aprendizaje para evaluar y mejorar los comportamientos encubiertos y manifiestos de los individuos, facilitando así un funcionamiento favorable.

Las técnicas operantes han sido las que se han aplicado con mayor frecuencia en la modificación de conducta. Los orígenes de las técnicas operantes se sitúan en los trabajos sobre aprendizaje animal por Thorndike 1898 (en Olivares & Méndez, 2001).

El hecho de que se hayan empleado animales en el trabajo experimental sobre el condicionamiento operante no debe ocultar el interés de Skinner y sus continuadores por las investigaciones con humanos (Kazdin, 1978).

Las técnicas operantes se basan en el reforzamiento positivo, reforzamiento negativo, castigo y la extinción (Olivares & Méndez, 2001).

- Reforzamiento positivo

Es un evento que, cuando se presenta inmediatamente después de una conducta, provoca que aumente la frecuencia de dicha conducta. Estableciendo que sí, una situación determinada un individuo hace algo que se sigue de un reforzador positivo, entonces es más probable que ese individuo haga la misma cosa de nuevo cuando se encuentre en una situación similar.

Olivares & Méndez 2001, mencionan que existen diversos tipos de reforzadores y estos son:

Según el origen de su valor reforzante

- ✓ Reforzador primario, son todos aquellos estímulos que satisfacen necesidades biológicas o contribuyen al bienestar físico del individuo como la comida o la bebida.
- ✓ Reforzadores secundarios, son estímulos neutros que al ser asociados con reforzadores primarios adquieren valor reforzante y se utiliza a menudo con fines terapéuticos.
- ✓ Reforzadores generalizados, son aquellos reforzadores condicionados que han sido emparejados con más de un reforzador primario, como por ejemplo el dinero, la aprobación y la atención de los demás.

Según su naturaleza

- ✓ Reforzadores materiales, son aquellos estímulos que poseen una entidad física, que se pueden tocar, oler, mirar, comer y manipular.
- ✓ Reforzadores de actividad, hacen referencia a actividades que resultan placenteras para el individuo.
- ✓ Reforzadores sociales, son aquellas conductas que realizan otros individuos dentro de un determinado contexto social, como los elogios, alabanzas, felicitaciones y frases de ánimo.

Según el proceso de reforzamiento

- ✓ Reforzadores extrínsecos, se refieren a que el proceso de reforzamiento es abierto y públicamente observable.
- ✓ Reforzadores intrínsecos, hacen referencia a un reforzamiento encubierto sin ser públicamente observable.

Según su programación

- ✓ Reforzadores naturales, tienen una elevada probabilidad de presentarse en el ambiente en el que interactúa el individuo cuando se emite una respuesta determinada. Por ejemplo la conducta de acercarse una flor a la nariz se refuerza por la fragancia de la flor.
- ✓ Reforzadores artificiales, no suelen estar presentes en el ambiente natural, como la economía de fichas, que esta se denomina así por la analogía con el funcionamiento de la economía basada en el dinero.

- Reforzamiento negativo

Se llama reforzamiento negativo al incremento en la frecuencia de una respuesta por la terminación de un estímulo aversivo inmediatamente después de que se ejecuta la respuesta, por ejemplo el ponerse un abrigo para quitar el frío.

- Castigo

Castigo positivo, es la presentación de un estímulo aversivo después de una respuesta que disminuye la frecuencia de esa respuesta. Sin embargo, es frecuente la aparición de efectos secundarios negativos como provocar daños físicos, facilitación de modelos agresivos y provocar reacciones negativas.

Castigo negativo, es la retirada de un estímulo reforzante subsiguiente a una respuesta el cual disminuye su frecuencia, como las técnicas de tiempo fuera y estas suprimen la oportunidad de obtener un reforzamiento positivo durante un determinado periodo de tiempo.

- Extinción

El principio de extinción establece que si una situación determinada algún individuo emite una respuesta reforzada previamente y la respuesta no se sigue de una consecuencia reforzante, es menos probable que ese individuo emita la misma conducta de nuevo cuando se encuentre en una situación similar. Tras la reducción o eliminación de una conducta determinada mediante la aplicación de la extinción puede darse el caso de que dicha conducta reaparezca de nuevo, fenómeno denominado recuperación espontánea.

Existen técnicas operantes para desarrollar y mantener conductas, estas técnicas son de cambio gradual y estas son: moldeamiento, desvanecimiento y encadenamiento (Kazdin, 1978).

A. Moldeamiento

Es una técnica para adquirir nuevas respuestas o conductas que se encuentran ausentes o presentes de una forma muy elemental en el individuo, para aplicar el procedimiento del moldeamiento se requieren los siguientes pasos:

- I. Especificar la conducta final, la conducta final deberá establecerse de tal modo que se pudiera identificar todas sus características como su frecuencia, topografía e intensidad.
- II. Elección de la conducta inicial, ya que la conducta final deseada no ocurre inicialmente se debe identificar un punto de partida.
- III. Elección de los pasos del moldeado, se debe especificar los pasos sucesivos que van a conducir la conducta final. Cuando el individuo presente dificultades para realizar el paso correspondiente se le puede ayudar mediante “instigadores” que son estímulos que promueven el inicio de una respuesta y pueden ser instrucciones verbales acerca de cómo realizar una conducta, movimientos que ayudan sin tocar al individuo, alterando al ambiente de modo que provoque la conducta deseada y guías físicas (Olivares & Méndez, 2001)

B. Desvanecimiento

Es una técnica mediante la cual las conductas pueden mantenerse en ausencia de apoyo externo o instigadores. El desvanecimiento tiene dos fases, la fase aditiva y la fase sustractiva, en ambas fases se administra reforzamiento positivo de manera contingente a los avances (Olivares & Méndez, 2001).

- ✓ Fase aditiva, se van proporcionando ayudas cada vez mayores hasta que el sujeto lleva a cabo la conducta que era el objetivo.
- ✓ Fase sustractiva, se van retirando gradualmente las ayudas facilitadas.

C. Encadenamiento

Es la unión de segmentos elementales en una única pauta conductual más amplia y los procesos de encadenamiento son de tres tipos: presentación de la tarea completa, encadenamiento hacia adelante y encadenamiento hacia atrás (Olivares & Méndez, 2001).

- ✓ Presentación de la tarea completa, el individuo intenta todos los pasos desde el principio hasta el final de la cadena en cada ensayo y continúa con ensayos de la tarea total hasta que aprende todos los pasos.
- ✓ Encadenamiento hacia adelante, primero se enseña el paso inicial de la secuencia, luego el primero y el segundo paso se enseñan juntos, después los tres primeros pasos y así hasta que la cadena total se adquiere.
- ✓ Encadenamiento hacia atrás, es la variante más empleada y consiste en iniciar la enseñanza de una conducta compleja por el último paso.

3.2 Fisiología de la respiración

Uno de los cambios principales en todas las emociones es la respiración, la respiración es fundamental para la vida y se puede hacer consciente.

La respiración es una manera involuntaria que mantiene vivos a los individuos, por ello el objetivo de esta técnica es enseñar a los individuos a controlar y manejar los niveles de activación de las emociones, por medio de la respiración, ya que cada día los individuos enfrentan situaciones y cambios provocando emociones y estas pueden poner en peligro el bienestar del individuo (Mahoney, 1991).

El respirar correctamente es necesario para que el individuo se oxigene de manera adecuada. Ya que si se respira de manera anómala, no existe un control de las emociones ni las situaciones y el individuo respirara superficialmente y rápido produciendo enfermedades psicósomáticas (Amutio, 1998).

Existen beneficios al respirar de una manera adecuada y estos son: reducción de tensión muscular, aminoramiento de la irritabilidad, la fatiga, la ansiedad. Sensación de tranquilidad y bienestar. Es de suma importancia el tomar en cuenta los recursos internos de cada persona, ya que los resultados son diferentes en cada individuo (Labrador, 1992).

La respiración es diferente, durante las emociones que producen placer la respiración es profunda, fácil y relativamente lenta; cuando existen emociones que no causan placer la respiración es poco profunda, forzada y rápida (Lowen, 1990).

Si el individuo presenta emociones negativas puede llegar a tener una hiperventilación presentando aumento del ritmo cardiaco, jadeos, vértigos, sudoración, espasmos musculares y dolor de pecho. Aunque también puede ayudar al individuo a adaptarse a situaciones que le provoquen estrés y ansiedad (Vázquez, 2001).

Todos los seres vivos necesitan tomar constantemente oxígeno del medio en el que se encuentran, exhalando dióxido de carbono como residuo metálico e inhalando oxígeno para llevarlo a las células a través de los vasos sanguíneos. La captación de oxígeno se da gracias al aparato respiratorio, ya que es captado el aire por las fosas nasales, que esta es la vía área superior que esta evita la entrada de todo el material extraño en el árbol traqueo bronquial ya que la nariz filtra, humedece y calienta el aire (Álvarez, 1988).

En la figura 17 se puede observar el esquema de las distintas regiones que constituyen la vía aérea superior.

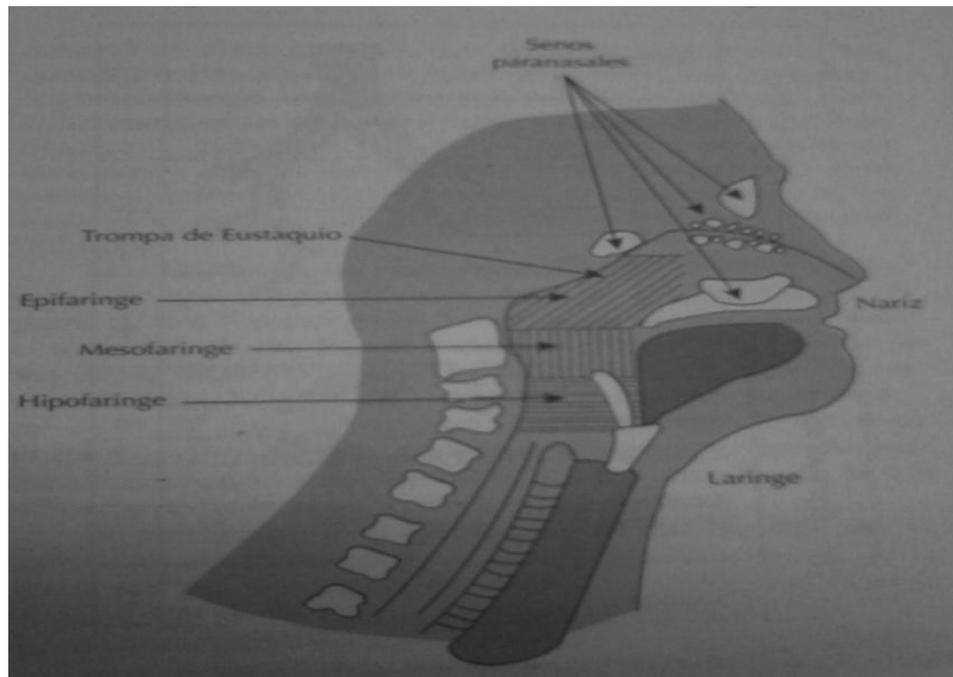


Figura 17. Regiones que constituyen la vía aérea superior en (Barbera, 2005).

Después el aire pasa a la vía aérea inferior, la laringe se abre y el aire llega a la tráquea que es el conducto que lleva el aire hasta los pulmones, por medio de los bronquios llega a los bronquiolos que son pequeñas ramificaciones. El aire sigue su camino hasta los alveolos pulmonares que son pequeñas cámaras en donde el aire se intercambia con la sangre (Álvarez, 1988).

En la figura 18, se puede observar el esquema de las distintas regiones que constituyen la vía aérea inferior.

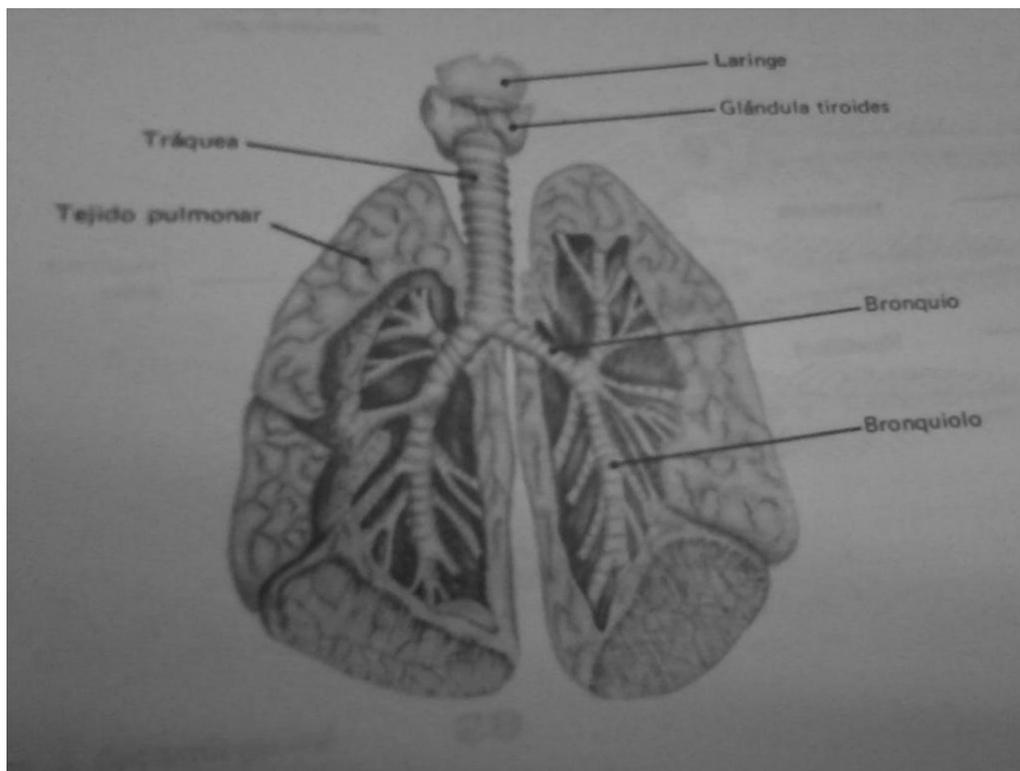


Figura 18. Regiones que constituyen la vía aérea inferior en (Álvarez, 1988).

La cavidad en donde se alojan los pulmones se dilata y reduce rítmicamente por medio del diafragma, que está formado por tejido muscular, separando la porción anterior de la cavidad abdominal (Álvarez, 1988).

La respiración es una técnica integral para el desarrollo físico y mental del individuo, por ello la respiración correcta es un método para controlar el cuerpo y las emociones (Davis, Mckay & Eshelman, 1985).

La profundidad al inhalar se puede establecer tres patrones respiratorios diferentes; (Amutio, 1998).

- a) La respiración clavicular, es la más corta y superficial.
- b) La respiración torácica, es esta se implican los músculos torácicos, la intervención del diafragma es poco relevante y solo se utiliza la parte superior de la capacidad de los pulmones.
- c) La respiración diafragmática, esta es la más profunda debido a que los movimientos del diafragma permiten la mayor expansión pulmonar y niveles también mayores de oxigenación, ya que el aire se dirige a la parte más baja de los pulmones y esta respiración requiere un mínimo esfuerzo.

La respiración integral es de gran apoyo para diferenciar la respiración tensa de la respiración relajada, ya que al utilizar el diafragma facilita la respiración relajada por medio de esta disminuye la velocidad de la respiración. El observar la respiración de otro individuos suficiente para cambiar los hábitos respiratorios a que sean moderados por medio del diafragma. También los ejercicios de respiración pasiva, como inhalar por la nariz o expulsar por los labios, se obtienen los mismos resultados (Amutio, 1998).

3.3 Técnicas de respiración

Las distintas técnicas de respiración se distinguen a conseguir una respiración diafragmática y un ritmo respiratorio más lento y regular. Ya que la respiración diafragmática disminuye la tensión muscular en el tronco y mejora la ventilación de la parte baja de los lóbulos pulmonares (Vázquez, 2001).

Las técnicas de respiratorias tiene como objetivos entrenar a los individuos en el control voluntario de la respiración para mejorar la capacidad funcional de los pulmones, regular el ritmo inspiratorio-espirtorio favoreciendo, entre otros

beneficios, una reducción de los niveles de activación fisiológica y mejorar el manejo de las emociones. Una vez que los individuos conocen la forma de controlar la respiración, pueden aprender a automatizar este control de forma que su regulación se mantenga incluso al presentar emociones negativas, permitiendo al individuo volver al estado de equilibrio (Vázquez, 2001).

Las técnicas de control de respiración son procedimientos fáciles de aprender y son aplicables a la mayoría de los individuos, pero hay ciertos individuos que requieren ciertas precauciones en su uso, y estos son, los individuos que presentan calambres diafragmáticos debe suprimirse el entrenamiento de respiración y a los individuos que presenten diabetes es necesario que consulten a su médico para ajustar la dosis de insulina (Vázquez, 2001).

La respiración no se mantiene constante, sino que su ritmo y profundidad cambian según las situaciones que presente el individuo. Las posturas inadecuadas, los ritmos de vida, las situaciones de estrés propician un ritmo cardiaco acelerado al igual que las emociones negativas, por ello es de suma importancia respirar de una manera adecuada para mejorar la calidad de vida de los individuos (Vázquez, 2001).

Al respirar de una manera adecuada y constante, se mantendrá como un hábito, se produce mayor oxigenación en los tejidos, mayor trabajo cardiaco, una mayor intoxicación general en el cuerpo, facilitando la aparición de las emociones positivas, las cuales fueron mencionadas en el capítulo anterior.

El respirar correctamente, llenando completamente los pulmones y manteniendo el ritmo cardiaco lento y regular, permite al individuo hacer frente a las emociones

negativas restableciendo su estado en equilibrio. Una vez aprendidas las técnicas de respiración deben de ser practicadas hasta llegar a automatizarse, de forma que su regulación se mantenga incluso en situaciones que el individuo presente emociones negativas (Vázquez, 2001).

Algunas dificultades que se pueden presentar al iniciar las técnicas de respiración son: sensación de malestar, vértigo, náuseas e hiperventilación. Y estas aparecen ya que los ejercicios de respiración se realizan con mucha profundidad o rapidez. Para controlar esos síntomas se debe tomar aire con una bolsa de papel hasta que el individuo se recupere o también puede ahuecar sus manos sobre su nariz y su boca y respirar dentro de ellas hasta que el individuo se recupere (Vázquez, 2001).

Otro malestar que se puede presentar son ligeros dolores de espalda, ya que estos se producen al expandir la caja torácica, y estos se pueden aliviar con vigorosas palmadas para relajar la musculatura (Vázquez, 2001).

El individuo debe vestir ropa holgada y sin cinturones apretados o adornos que puedan oprimir o molestar (Vázquez, 2001).

A continuación se presentan los primeros pasos para que el individuo comience cualquier tipo de respiración, estos se observan en la tabla 4 y en la figura 19.

Tabla 4. Posición de relajación básica (Amutio, 1998).

1.	El individuo debe estar sentado en una posición recta y confortable.
2.	Debe colocar las manos cómodamente sobre su regazo.
3.	Los pies deben de estar apoyados en el suelo.
4.	Ahora, el individuo debe cerrar los ojos y ponerse en una postura cómoda.
5.	Durante dos minutos, el individuo debe tranquilizar su cuerpo y su mente.
6.	El individuo debe observar su respiración
7.	¿Es profunda o superficial? ¿Regular o irregular? ¿Rápida o lenta?
8.	Pausa de un minuto antes de comenzar la respiración elegida.

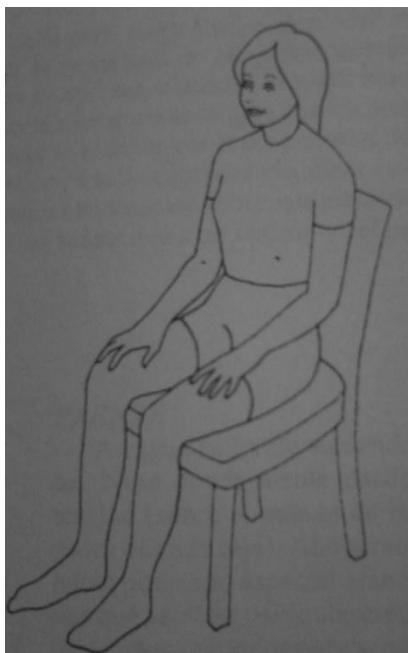


Figura 19. Posición de relajación básica en (Cautela & Groden, 1988)

Amutio (1998), propone diversas técnicas de respiración y estas son: inhalación a través de la nariz, exhalando a través de los labios, la respiración profunda, respiración con el estómago, la respiración concentrativa y la respiración diafragmática activa.

Inhalación a través de la nariz

1. Al inhalar, el individuo debe imaginar que está oliendo una flor muy delicada, así el aire que entre será suave y profundo.
2. Pausa 30 segundos.
3. Se debe exhalar naturalmente sin esfuerzo.
4. Pausa 30 segundos.
5. Puede sentir el individuo como pasa a través de sus fosas nasales.
6. Pausa 30 segundos.
7. ¿Puede sentir el aire en el interior de su nariz? ¿Puede sentir el aire fluyendo dentro del cuerpo?
8. Pausa 30 segundos.
9. El individuo puede repetir los pasos cuantas veces sea necesario.

Exhalación a través de los labios

1. El individuo debe hacer una respiración profunda.
2. El individuo debe retener el aire y exhalar suavemente por los labios vaciando todo el aire del estómago y el pecho.
3. Pausa 30 segundos.
4. Se debe continuar con la respiración hasta que al exhalar sea lo más suave y delicado posible.
5. Pausa 30 segundos.
6. El individuo debe dejar salir la tensión con cada exhalación.
7. Pausa 30 segundos.
8. Cada respiración disuelve cualquier emoción que pueda tener el individuo.
9. Pausa 30 segundos.
10. El individuo puede repetir los pasos cuantas veces sea necesario.

Respiración profunda

1. El individuo debe tomar una respiración profunda.
2. Exhalar el aire de forma lenta y regular.
3. Pausa de 30 segundos.
4. El individuo debe de respirar lentamente y de forma rítmica.
5. El individuo debe concentrarse en su respiración.
6. Pausa de 30 segundos.
7. El individuo debe dejar que su pecho y su estómago se llenen de aire y lentamente vaciarlos.
8. El individuo debe inhalar y exhalar lentamente.
9. Ahora los brazos del individuo deben colgar a ambos lados de su cuerpo.
10. Pausa de 30 segundos
11. Cuando el individuo inhale suavemente debe hacer un círculo con sus brazos hacia atrás de su espalda. Y cuando exhale sus brazos deben hacer un círculo enfrente de él.
12. Pausa de 30 segundos
13. El individuo debe respirar sin esfuerzo
14. Ahora los brazos deben colgar a los lados.
15. Ahora al inhalar la espalda debe arquearse y colgar la cabeza hacia atrás y al exhalar la posición debe ser recta y la cabeza se debe de inclinar hacia adelante.
16. El individuo puede repetir los pasos cuantas veces sea necesario.

Respiración con el estómago

1. El individuo debe sentarse en una posición recta, abriendo las manos y los dedos y los debe poner encima de su estómago.
2. Pausa 30 segundos.
3. Debe extender sus dos manos cubriendo todo su estómago completamente y con los pulgares debe tocar la parte baja de su pecho.
4. Pausa 30 segundos.
5. Ahora debe inhalar llenando de aire su estómago y pecho. Al exhalar debe apretar firmemente con sus manos y dedos empujando el estómago hacia adentro.
6. Pausa 30 segundos.
7. El individuo debe observar el cómo se siente al respirar de esta manera.
8. Pausa 30 segundos.
9. El individuo puede repetir los pasos cuantas veces sea necesario.
10. Al terminar, la última exhalación se debe relajar las manos y los dedos.

Respiración concentrativa

1. Se debe respirar de una manera relajada, hacia dentro y hacia afuera por medio de la nariz.
2. Pausa 30 segundos.
3. No se debe de forzar la respiración.
4. Pausa 30 segundos.
5. Se debe observar el armonioso flujo de aire que se mueve dentro y fuera de los pulmones por medio a través de la nariz.
6. Pausa 30 segundos.
7. El individuo debe poner atención a las emociones positivas que interviene al respirar de esta manera.
8. Pausa 30 segundos.
9. El individuo puede repetir los pasos cuantas veces sea necesario.

Respiración diafragmática activa

1. Los dedos deben de estar relajados sobre el estómago.
2. Al inhalar se debe llenar el estómago como si fuera un globo que se hincha completamente y al exhalar el individuo debe estar relajado y sacar el aire lento y suavemente.
3. Debe empujar su estómago sin las manos ni los dedos como exprimiendo todo el aire que pudo quedar dentro.
4. Pausa 30 segundos.
5. El individuo debe llenar y vaciar su estómago y pecho.
6. Pausa 30 segundos.
7. Debe descansar las manos sobre sus muslos y seguir respirando profundamente.
8. Pausa 30 segundos.
9. El individuo puede repetir los pasos cuantas veces sea necesario.

3.3.1 Técnicas alternativas para el manejo de emociones

Existen diversas técnicas alternativas que la mayoría de los individuos utilizan o han utilizado para manejar sus emociones, estas técnicas no siempre son útiles o dan el resultado esperado por los individuos, ya que solo pueden ser de apoyo, lo más recomendable es que los individuos deben acudir con profesionales de la salud mental para complementar estas técnicas alternativas con técnicas psicológicas aplicadas de acuerdo a sus necesidades, para mejorar el control emocional.

I. La meditación

El objetivo de esta técnica es conseguir una situación de paz y tranquilidad con las emociones, evitando estímulos externos por medio de la respiración, posición del cuerpo y controlando los pensamientos. Se puede mirar un punto fijo, repetir frases cortas (mantras), cerrando los ojos e imaginando y/o con pensamientos positivos (Redorta, Obiols & Bisquerra, 2006).

II. La distracción

Se logran cambiar las emociones negativas ya que se produce placer y satisfacción como, hacer ejercicio físico, leer, realizar crucigramas, escribir, tocar algún instrumento, ir al cine, ir al teatro, escuchar música(Redorta, Obiols & Bisquerra, 2006).

III. La nutrición

La alimentación es de suma importancia para manejar y controlar las emociones ya que el cuerpo pide lo que le hace falta y esas sustancias manejan el funcionamiento del cerebro por medio de los neurotransmisores, haciendo que lo que se come también sea un reflejo de las emociones, esto se puede observar directamente en los trastornos alimenticios como bulimia y anorexia (Redorta, Obiols & Bisquerra, 2006).

IV. El ejercicio físico

Causa un cambio en el funcionamiento bioquímico, disminuyendo los niveles de adrenalina causando relajación, aumenta la dopamina causando placer y bienestar en el individuo logrando un manejo de las emociones (Redorta, Obiols & Bisquerra, 2006).

CAPITULO 4

PROPUESTA

4.1 Justificación

A lo largo de la vida los adultos experimentan diversas emociones y es necesario mantener un control de estas, en cualquier momento o situación en las que se presenten, ya que al tener un manejo inadecuado de las emociones los adultos suelen instalarse en las emociones negativas y con ello presentar problemas personales, familiares, laborales y sociales.

Una herramienta para manejar las emociones es la respiración, el aprender a respirar de diversas maneras da la posibilidad a los adultos de tener mayor conocimiento sobre técnicas de control emocional y con ello evitar problemas en la vida cotidiana.

Por ello se realizó una propuesta sobre un taller de diversas técnicas de respiración distribuido en siete sesiones en las cuales se retoman el tema de las emociones y las técnicas de respiración como: inhalación a través de la nariz, exhalación a través de los labios, respiración profunda, respiración con el estómago, respiración concentrativa y la respiración diafragmática activa.

El controlar las emociones utilizando técnicas de respiración es indispensable para los adultos ya que lograrán mejorar su calidad de vida, ya que al presentar una emoción el adulto podrá manejarla y con ello evitar problemas en cualquier área en la que el adulto se desenvuelva logrando así un equilibrio emocional.

4.2 Objetivo General

Al término del taller los adultos podrán aplicar técnicas de respiración para el control y manejo de sus emociones.

4.3 Objetivos específicos

- ✓ Integración del grupo así como el conocimiento general sobre el taller y aplicación de pretest.
- ✓ Identificación e interpretación de las emociones.
- ✓ Identificar la posición de relajación básica, la importancia de la respiración y conocer las técnicas de respiración: inhalación a través de la nariz, exhalación a través de los labios, respiración profunda y respiración con el estómago.
- ✓ Conocer las técnicas de respiración: respiración concentrativa y respiración diafragmática activa a fin de controlar las emociones.
- ✓ Identificar las emociones en el cuerpo y practicar la técnica de respiración diafragmática activa.
- ✓ Controlar las emociones por medio de la técnica: respiración diafragmática activa.
- ✓ Definir logros, resolver postest y cierre del taller.

4.4 Participantes

Un grupo de 15 a 20 adultos con los siguientes criterios de inclusión:

- Edad de 20 a 40 años
- Grado mínimo de escolaridad, secundaria
- Qué ocasionalmente presenten problemas para manejar sus emociones
- No presentar algún trastorno psiquiátrico
- No presentar calambres diafragmáticos
- Los adultos que presenten diabetes es necesario que consulten a su médico para ajustar la dosis de insulina, ya que al realizar las técnicas de respiración el nivel de glucosa en la sangre pueden verse afectado.

Para impartir el taller se requiere, un Licenciado en Psicología, que actuará como instructor del taller, que maneje las técnicas de respiración y que esté familiarizado con el taller.

4.5 Materiales

Nombre	Descripción	Cantidad
1. Bolsa de papel	Bolsa de papel de número cinco	180 piezas
2. Etiqueta	Etiquetas blancas medianas de forma rectangular.	50 piezas
3. Plumón	Plumones de colores gruesos para pizarrón.	25 piezas
4. Borrador	Borrador para pizarrón blanco.	1 pieza
5. Plumón	Plumones de color negro para papel.	25 piezas
6. Hoja	Hojas de papel color blanco.	500 piezas
7. Colores	Colores surtidos del número dos.	100 piezas
8. Pluma	Plumas de tinta negra.	25 piezas
9. Lápiz	Lápices del número dos.	25 piezas
10. Goma	Gomas blancas.	25 piezas

Nombre	Descripción	Cantidad
11. Hojas de papel bond	Hojas de papel bond blancas	15 piezas
12. Pelota	Pelota mediana de plástico.	1 pieza
13. Recipiente	Recipiente de cristal tamaño mediano	1 pieza
14. USB	USB con capacidad de 1 GB, para las presentaciones PP.	1 pieza
15. Cámara fotográfica	Que las fotografías salgan de manera instantánea y de buena resolución.	1 pieza
16. Espejo	Espejos de 15 cm ² x 15 cm ² .	25 piezas
17. Computadora	Que cuente con la paquetería de Office	1 pieza
18. Proyector	Que sea compatible con la computadora	1 pieza

4.6 Escenario

Un centro de salud, que tenga un aula con dimensiones de 20 m² x 30 m², que cuente con un espejo en una de las paredes, aire acondicionado, iluminación, tomas eléctricas, un pizarrón blanco de 2 m² x 3 m², puerta de emergencia, señalamientos de ruta de evacuación y extintor.

El aula debe tener el siguiente mobiliario: siete mesas de plástico resistente de 1.50 m² x 1 m² y veinte sillas de plástico con respaldo recto y resistentes.

4.7 Propuesta de evaluación

El cuestionario de evaluación (anexo 1), fue diseñado por la autora de la tesina y estará sujeta a futuro jueceo, sometiéndolo a pruebas de confiabilidad y validez. El cuestionario lleva por nombre, "Cuestionario de Evaluación de Manejo Emocional" (CEME); contando con veinte ítems distribuidos en cuatro áreas: familiar, personal, laboral y social. Su objetivo es evaluar la capacidad de manejo emocional en adultos de 20 a 40 años.

Y se calificará en base a las rubricas de evaluación (anexo 1), en la primera rubrica, se muestran las calificaciones correspondientes a las diversas áreas, dando así una calificación a cada una. En base a la calificación de cada área se muestran los rangos correspondientes, estos en conjunto muestran el rango general de la capacidad de manejo emocional en adultos de 20 a 40 años.

4.8 Cartas descriptivas

En base al Código ético del psicólogo (2010) se realizó el taller para manejar las emociones por medio de la respiración, ya que es necesario garantizar la seguridad, la confidencialidad, la confianza y el bienestar de los individuos que van a participar en él y al psicólogo que impartirá el taller.

A continuación se detallarán las cartas descriptivas del taller que consisten en siete sesiones con una duración de tres horas cada una.

Sesión N° 1

Objetivo: Integración del grupo así como el conocimiento general sobre el taller y aplicación de pretest.

Actividad	Procedimiento	Material	Tiempo	Forma de evaluación	Instructor
Presentación	<ol style="list-style-type: none">1. El instructor se presentará mencionando su nombre, edad y formación profesional.2. Le pedirá a cada uno de los integrantes del grupo que se presenten mencionando su nombre, edad y ocupación.3. El instructor le dará a cada uno de los integrantes del grupo una etiqueta blanca, en la cual pondrán su nombre con un plumón y se pegarán la etiqueta en el pecho para poder identificarse.	Etiquetas y plumones.	15 min.		Licenciado en psicología.
Pretest	<ol style="list-style-type: none">1. El instructor les dará a cada participante un cuestionario de evaluación (anexo 1) y les pedirá que lo resuelvan, con la finalidad de evaluar su capacidad de manejo emocional.2. Al finalizar los 30 minutos el instructor pasará por cada uno de ellos al lugar de cada participante.	Cuestionario de evaluación, goma y lápices.	30 min.	Aplicación del test "Capacidad de manejo emocional".	Licenciado en psicología.
"Mi tiempo libre"	<ol style="list-style-type: none">1. El instructor le pedirá al grupo que formen un círculo.2. El instructor tendrá en sus manos una pelota y mencionará que actividades le gusta realizar en su tiempo libre y aventará la pelota a otro integrante del grupo.3. Quien tome la pelota, tendrá que mencionar que actividades le gusta realizar en su tiempo libre y aventará la pelota a otro integrante del grupo.4. La actividad se terminará hasta que todos los integrantes del grupo mencionen cuál o cuáles son sus actividades que les gusta realizar en su tiempo libre.	Pelota de plástico.	40 min.		Licenciado en psicología.
Receso	<ol style="list-style-type: none">1. El instructor le dará al grupo un receso.		15 min.		

Continuación de la Sesión N° 1

Actividad	Procedimiento	Material	Tiempo	Forma de evaluación	Instructor
Reglas del grupo	<ol style="list-style-type: none"> 1. El instructor le pedirá a los integrantes del grupo que se unan en parejas y piensen una regla para el grupo. 2. Tomaran un plumón y la escribirán en el pizarrón. 3. Al terminar las reglas, todos los integrantes del grupo deberán estar de acuerdo. 4. El instructor las leerá en voz alta y mencionará la importancia de seguir las reglas para cumplir los objetivos del taller. 	Plumones.	15 min.		Licenciado en psicología.
Expectativas	<ol style="list-style-type: none"> 1. El instructor le pedirá a los participantes que escriban de forma individual las expectativas que tienen del taller. 2. Al finalizar el tiempo, el instructor pasará por las hojas y explicara que estas se leerán al finalizar todo el taller. 	Hojas y plumas.	10 min.		Licenciado en psicología.
“Conoce tu taller”	<ol style="list-style-type: none"> 1. El instructor utilizará la presentación de PP sobre el contenido del taller. 2. Al finalizar la presentación, el instructor aclarara las dudas de los participantes del taller 	Proyector, PP del contenido del taller y computadora.	25 min.		Licenciado en psicología.
“Encuentros”	<ol style="list-style-type: none"> 1. El instructor le pedirá al grupo que hagan cinco equipos de cuatro integrantes. 2. El instructor pedirá que guarden silencio y que únicamente deben expresarse por medio del cuerpo. 3. El instructor pedirá que se den la mano expresando una emoción, con la fuerza e intensidad del apretón de las manos. Y al recibir el apretón de manos deberán respirar como de costumbre. 		15 min.		Licenciado en psicología.

Continuación de la Sesión N° 1

Actividad	Procedimiento	Material	Tiempo	Forma de evaluación	Instructor
Cierre	1. El instructor preguntará al grupo dudas ó comentarios, agradeciendo su participación.		15 min.	Participación en la sesión.	Licenciado en psicología.

Sesión N° 2

Objetivo: Identificación e interpretación de las emociones.

Actividad	Procedimiento	Material	Tiempo	Forma de evaluación	Instructor
Inicio	<ol style="list-style-type: none">1. El instructor dará la bienvenida al grupo.2. El instructor retomará la sesión anterior con la actividad "Conoce tu taller" ligando los puntos relevantes que se verán en esta nueva sesión.		15 min.		Licenciado en psicología.
"No maneje mi emoción"	<ol style="list-style-type: none">3. El instructor les dará a los participantes la hoja "No maneje mi emoción" (anexo 2) y plumas y les pedirá que recuerden y escriban alguna situación en la cual no pudieron manejar sus emociones, incluyendo cual fue su manera de reaccionar y cómo se sintieron.	Hojas y plumas.	20 min.		Licenciado en psicología.
Conocer las emociones	<ol style="list-style-type: none">1. El instructor utilizará la presentación de PP sobre las emociones.2. Al finalizar la presentación, el instructor aclarará las dudas de los participantes del taller.	Proyector, PP sobre las emociones y computadora.	30 min.		Licenciado en psicología.
Receso	<ol style="list-style-type: none">1. El instructor le dará al grupo un receso.		15 min.		
"Identifica tu emoción"	<ol style="list-style-type: none">1. El instructor pedirá al grupo que lean la hoja que escribieron al inicio de esta sesión, "No maneje mi emoción" (anexo 2) e identifiquen la emoción o emociones que presentaron en base a la presentación que observaron anteriormente.		40 min.		Licenciado en psicología.

Continuación de la Sesión N° 2

Actividad	Procedimiento	Material	Tiempo	Forma de evaluación	Instructor
Dinámica "Mudo"	<ol style="list-style-type: none"> 1. El instructor pedirá al grupo que hagan seis equipos con tres integrantes cada uno. 2. El instructor tendrá un recipiente de cristal con seis papeles doblados (anexo 3), los cuales son las emociones básicas: la alegría, ira, miedo, tristeza, asco y sorpresa. 3. Pedirá a un integrante de cada equipo que tome un papel y representen la emoción que eligieron, utilizando la técnica de role playing, los participantes no deben decir ninguna palabra ni hacer ningún ruido. 4. Al final de las seis representaciones, los integrantes del grupo tendrá que identificar cuáles fueron las emociones representadas. 	Recipiente de cristal.	45 min.		Licenciado en psicología.
Cierre	<ol style="list-style-type: none"> 1. El instructor preguntará al grupo dudas ó comentarios, agradeciendo su participación. 		15 min.	Participación en la sesión.	Licenciado en psicología.

Sesión N° 3

Objetivo: Identificar la posición de relajación básica, la importancia de la respiración y conocer las técnicas de respiración: “inhalaación a través de la nariz”, “exhalación a través de los labios”, “respiración profunda” y “respiración con el estómago”.

Actividad	Procedimiento	Material	Tiempo	Forma de evaluación	Instructor
Inicio	<ol style="list-style-type: none">1. El instructor dará la bienvenida al grupo.2. El instructor retomará la sesión anterior con la actividad “Conocer las emociones” ligando los puntos relevantes que se verán en esta nueva sesión.		15 min.		Licenciado en psicología.
La importancia de respirar	<ol style="list-style-type: none">1. El instructor utilizará la presentación PP sobre la importancia del sistema respiratorio y diversas técnicas de respiración2. Al finalizar la presentación, el instructor aclarará las dudas de los participantes del taller.	Proyector, PP sobre la importancia del sistema respiratorio y diversas técnicas de respiración y computadora.	30 min.		Licenciado en psicología.
“Posición básica de relajación”	<ol style="list-style-type: none">1. El instructor pedirá que el grupo se siente frente a la pared donde está el espejo2. El instructor se sentará frente al grupo a espaldas del espejo y pedirá al grupo que lo observen en la posición básica de relajación (anexo 4), sirviendo el instructor como modelo.3. El instructor pedirá al grupo que se sienten frente a un compañero.4. El instructor dirá los pasos para que todos los participantes adopten una posición de relajación básica (anexo 4), frente a su compañero y entre ellos se corregirán la posición de relajación básica.5. El instructor pedirá al grupo que se siente frente al espejo y dirá los pasos de la posición de relajación básica (anexo 4). Los participantes deben de haber dominado la posición de relajación básica (anexo 4).		20 min.		Licenciado en psicología.

Continuación de la Sesión N° 3

Actividad	Procedimiento	Material	Tiempo	Forma de evaluación	Instructor
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ El instructor le dará a los participantes del grupo una bolsa de papel y les explicará, que deben inhalar y exhalar dentro de ella, lentamente, en caso de presentar mareo o náusea durante las técnicas de respiración. Esta bolsa de papel se dará en cada una de las técnicas de respiración y será utilizada en casos necesarios. 	Bolsa de papel.			Licenciado en psicología.
Receso	1. El instructor le dará al grupo un receso.		10 min.		
Técnicas de respiración: “Inhalación a través de la nariz” y “Exhalación a través de los labios”	<ol style="list-style-type: none"> 1. El instructor pedirá que el grupo se sienta frente a la pared donde está el espejo 2. El instructor utilizando la técnica de moldeamiento, se sentará frente al grupo a espaldas del espejo y pedirá al grupo que lo observen y realicen la posición básica de relajación (anexo 4). 3. El instructor pedirá al grupo que lo observen ya que realizará la técnica: inhalación a través de la nariz (anexo 5), utilizando la técnica de moldeamiento. 4. El instructor dará las indicaciones para que el grupo aprenda a realizar la técnica: inhalación a través de la nariz (anexo 5) y el grupo se tendrá que observar en el espejo. 5. Al terminar la técnica: inhalación a través de la nariz, el instructor repetirá los pasos: 2,3 y 4 dando las indicaciones para la siguiente técnica: exhalación a través de los labios (anexo 6). <ul style="list-style-type: none"> ➤ La bolsa de papel se utilizará en caso de presentar mareo o náusea durante las técnicas de respiración. 	Bolsa de papel.	30 min.		Licenciado en psicología.
Receso	1. El instructor le dará al grupo un receso.		10 min.		

Continuación de la Sesión N° 3

Actividad	Procedimiento	Material	Tiempo	Forma de evaluación	Instructor
Tecnicas de respiración: “Respiración profunda” y “Respiración con el estómago”	<ol style="list-style-type: none"> 1. El instructor pedirá que el grupo se sienta frente a la pared donde está el espejo 2. El instructor utilizando la técnica de moldeamiento, se sentará frente al grupo a espaldas del espejo y pedirá al grupo que realicen la posición básica de relajación (anexo 4). 3. El instructor utilizando la técnica de moldeamiento, pedirá al grupo que lo observen ya que realizará la técnica: respiración profunda (anexo 7). 4. El instructor dará las indicaciones para que el grupo aprenda a realizar la técnica: respiración profunda (anexo 7), el grupo se tendrá que observar en el espejo. 5. Al terminar la técnica: respiración profunda, el instructor repetirá los pasos: 2,3 y 4 dando las indicaciones para la siguiente técnica: respiración con el estómago (anexo 8). <p>➤ La bolsa de papel se utilizará en caso de presentar mareo o náusea durante las técnicas de respiración.</p>	Bolsa de papel.	40 min.		Licenciado en psicología.
Receso	1. El instructor le dará al grupo un receso.		10 min.		
Cierre	1. El instructor preguntará al grupo dudas ó comentarios, agradeciendo su participación.		15 min.	Participación en la sesión.	Licenciado en psicología.

Sesión N° 4

Objetivo: Conocer las técnicas de respiración: “respiración concentrativa” y” respiración diafragmática activa” a fin de controlar las emociones.

Actividad	Procedimiento	Material	Tiempo	Forma de evaluación	Instructor
Inicio	<ol style="list-style-type: none">1. El instructor dará la bienvenida al grupo.2. El instructor retomará la sesión anterior con la actividad “La importancia de respirar” ligando los puntos relevantes que se verán en esta nueva sesión.		15 min.		Licenciado en psicología.
“Me siento bien”	<ol style="list-style-type: none">1. El instructor pedirá que se pongan de acuerdo en tres equipos con seis integrantes cada uno para escribir una historia, cada equipo hará una parte de la historia, el inicio, el desarrollo y el final. El título de la historia será “Me siento bien” y al leerla provoqué emociones positivas.2. Al finalizar la historia, deberán entregarla al instructor.	Hojas y plumas.	25 min.		Licenciado en psicología.
Técnica de respiración: “Respiración concentrativa”	<ol style="list-style-type: none">1. El instructor pedirá que el grupo se siente frente a la pared donde está el espejo2. El instructor utilizando la técnica de moldeamiento, se sentará frente el grupo a espaldas del espejo y pedirá al grupo que lo observen y realicen la posición básica de relajación (anexo 4).3. El instructor utilizando la técnica de moldeamiento, pedirá al grupo que lo observen ya que realizará la técnica: respiración concentrativa (anexo 9).4. El instructor dará las indicaciones para que el grupo aprenda a realizar la técnica: respiración cocentrativa (anexo 9) y su vez el instructor leerá la historia “Me siento feliz”, que el grupo escribió al inicio de la sesión. <p>➤ La bolsa de papel se utilizará en caso de presentar mareo o náusea durante las técnicas de respiración.</p>	Bolsa de papel.	25 min.		Licenciado en psicología.
Receso	<ol style="list-style-type: none">1. El instructor le dará al grupo un receso.		15 min.		

Continuación de la Sesión N° 4

Actividad	Procedimiento	Material	Tiempo	Forma de evaluación	Instructor
Técnica de respiración: “Respiración diafragmática activa”	<ol style="list-style-type: none"> 1. El instructor pedirá que el grupo se sienta frente a la pared donde está el espejo 2. El instructor utilizando la técnica de moldeamiento, se sentará frente al grupo a espaldas del espejo y pedirá al grupo que lo observen y realicen la posición básica de relajación (anexo 4). 3. El instructor utilizando la técnica de moldeamiento, pedirá al grupo que lo observen ya que realizará la técnica: respiración diafragmática activa (anexo 10). 4. El instructor dará las indicaciones para que el grupo aprenda a realizar la técnica: respiración diafragmática activa (anexo 10), los participantes deben estar frente a un compañero y observar su respiración. 5. El instructor dará las indicaciones para que el grupo aprenda a realizar la técnica: respiración diafragmática activa (anexo 10), los participantes deberán verse en el espejo. <p>➤ La bolsa de papel se utilizará en caso de presentar mareo o náusea durante las técnicas de respiración.</p>	Bolsa de papel.	35 min.		Licenciado en psicología.
“Controla las emociones con la respiración”	<ol style="list-style-type: none"> 1. El instructor pegará en el pizarrón las caras que representan las emociones básicas: la alegría, ira, miedo, tristeza, asco y sorpresa, (anexo 11). 2. El instructor le pedirá a los participantes del grupo que se sienten frente a la pared que tiene el espejo, para que puedan observarse. 3. El instructor les dirá que tomen la posición básica de relajación (anexo 4). 4. El instructor pedirá al grupo que en parejas observen el pizarrón y vean las caras que representan las emociones básicas: la alegría, ira, miedo, tristeza, asco y sorpresa, (anexo 11). 	Bolsa de papel y Hojas de papel bond.	50 min.		Licenciado en psicología.

Continuación de la Sesión N° 4

Actividad	Procedimiento	Material	Tiempo	Forma de evaluación	Instructor
	<ol style="list-style-type: none"> 6. Cada uno deberá representar una cara diferente y deberán compartir en pareja una situación en la cual no logró controlar la emoción que eligió. 7. En el espejo estarán pegadas hojas de papel de bond con los pasos de la técnica: respiración diafragmática activa (anexo 10), los cuales tienen que seguir en pareja. 8. Todos los participantes tienen que controlar la emoción que están escuchando y sintiendo por medio de la técnica: respiración diafragmática activa (anexo 10). <p>➤ La bolsa de papel se utilizará en caso de presentar mareo o náusea durante las técnicas de respiración.</p>				
Cierre	<ol style="list-style-type: none"> 1. El instructor preguntará al grupo dudas ó comentarios, agradeciendo su participación. 		15 min.	Participación en la sesión.	Licenciado en psicología.

Sesión N° 5**Objetivo: Identificar las emociones en el cuerpo y practicar la técnica de respiración diafragmática activa.**

Actividad	Procedimiento	Material	Tiempo	Forma de evaluación	Instructor
Inicio	<ol style="list-style-type: none">1. El instructor dará la bienvenida al grupo.2. El instructor retomará la sesión anterior con la actividad "Controla las emociones con la respiración" ligando los puntos relevantes que se verán en esta nueva sesión.		15 min.		Licenciado en psicología.
"Mi expresión facial"	<ol style="list-style-type: none">1. El instructor le pedirá a los participantes del grupo que se sienten y tomen un espejo, para que puedan observar sus expresiones faciales y les pedirá que tomen la posición básica de relajación (anexo 4).2. El instructor pedirá al grupo que hagan la expresión facial de alegría y realicen la técnica: respiración diafragmática activa (anexo 10). Al terminar, los participantes deberán observar su expresión facial con el espejo.3. El instructor pedirá al grupo que hagan la expresión facial de ira y realicen la técnica: respiración diafragmática activa (anexo 10). Al terminar, los participantes deberán observar su expresión facial con el espejo4. El instructor pedirá al grupo que hagan la expresión facial de miedo y realicen la técnica: respiración diafragmática activa (anexo 10). Al terminar, los participantes deberán observar su expresión facial con el espejo5. El instructor pedirá al grupo que hagan la expresión facial de tristeza y realicen la técnica: respiración diafragmática activa (anexo 10). Al terminar, los participantes deberán observar su expresión facial con el espejo6. El instructor pedirá al grupo que hagan la expresión facial de asco y realicen la técnica: respiración diafragmática activa (anexo 10). Al terminar, los participantes deberán observar su expresión facial con el espejo7. El instructor pedirá al grupo que hagan la expresión facial de sorpresa y realicen la técnica: respiración diafragmática activa (anexo 10). Al terminar, los participantes deberán observar su expresión facial con el espejo.	Bolsa de papel y espejos de 15 cm ² x 15 cm ² .	80 min.		Licenciado en psicología.

Continuación de la Sesión N° 5

Actividad	Procedimiento	Material	Tiempo	Forma de evaluación	Instructor
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ La bolsa de papel se utilizará en caso de presentar mareo o náusea durante las técnicas de respiración. 				
Receso	1. El instructor le dará al grupo un receso.		15 min.		
“Controlo mi cuerpo”	1. El instructor le pedirá a cada participante que escriba en el pizarrón, los logros que obtuvo en la primera actividad de esta sesión, “Mi expresión facial”.	Plumones.	25 min.		Licenciado en psicología.
“Lo aprendido ”	<ol style="list-style-type: none"> 1. El instructor le pedirá al grupo que se dividan en dos equipos. 2. El instructor les pedirá a los equipos que realicen un mapa conceptual de lo que han aprendido a lo largo del taller. 3. Al finalizar los mapas conceptuales, los compartirán al frente del grupo y podrán complementarlos. 	Hojas de papel bond y plumones.	30 min.		Licenciado en psicología.
Cierre	1. El instructor preguntará al grupo dudas ó comentarios, agradeciendo su participación.		15 min.	Participación en la sesión.	Licenciado en psicología.

Sesión N° 6**Objetivo: Controlar las emociones por medio de la técnica: respiración diafragmática activa.**

Actividad	Procedimiento	Material	Tiempo	Forma de evaluación	Instructor
Inicio	<ol style="list-style-type: none">1. El instructor dará la bienvenida al grupo.2. El instructor retomará la sesión anterior con la actividad “Lo aprendido” ligando los puntos relevantes que se verán en esta nueva sesión.		15 min.		Licenciado en psicología.
“La vida es bella”	<ol style="list-style-type: none">1. El instructor les pasará por el proyector la película: “La vida es bella”, para que los participantes identifiquen las seis emociones básicas: la alegría, ira, miedo, tristeza, asco y sorpresa.2. El instructor les dirá que tomen la posición básica de relajación (anexo 4).3. El instructor pedirá al grupo que observen la película como si fueran el protagonista y utilicen la técnica: respiración diafragmática activa (anexo 10), al sentir las diversas emociones. <p>➤ La bolsa de papel se utilizará en caso de presentar mareo o náusea durante las técnicas de respiración.</p>	Película: “La vida es bella”, proyector, computadora y bolsa de papel.	125 min.		Licenciado en psicología.
Receso	<ol style="list-style-type: none">1. El instructor le dará al grupo un receso.		15 min.		
“La escalera”	<ol style="list-style-type: none">1. El instructor pedirá a los participantes que dibujen una escalera con seis escalones, en cada uno de los escalones deberán escribir el avance que han logrado hasta esta sesión.	Hojas, plumas y colores.	10 min.		Licenciado en psicología.
Cierre	<ol style="list-style-type: none">1. El instructor preguntará al grupo dudas ó comentarios, agradeciendo su participación.		15 min.	Participación en la sesión.	Licenciado en psicología.

Sesión N° 7

Objetivo: Definir logros, resolver postest y cierre del taller.

Actividad	Procedimiento	Material	Tiempo	Forma de evaluación	Instructor
Inicio	<ol style="list-style-type: none"> 1. El instructor dará la bienvenida al grupo. 2. El instructor retomará la sesión anterior con la actividad “La vida es bella” ligando los puntos relevantes que se verán en esta última sesión. 		15 min.		Licenciado en psicología.
“El futuro”	<ol style="list-style-type: none"> 1. El instructor pedirá a los integrantes del grupo que escriban, con este taller que dejaron y que se llevan del taller. 2. Al finalizar deberán pasar al frente del grupo y compartir su experiencia en el taller. 	Hojas y plumas.	50 min.		Licenciado en psicología.
Expectativas	<ol style="list-style-type: none"> 1. El instructor le dará a cada participante las expectativas que escribió en la primera sesión. 2. El instructor le pedirá a los participantes que lean sus expectativas y mencionen si fueron cumplidas. 		40 min.		Licenciado en psicología.
Receso	<ol style="list-style-type: none"> 1. El instructor le dará al grupo un receso. 		15 min.		
Postest	<ol style="list-style-type: none"> 1. El instructor les dará a cada participante un cuestionario de evaluación y les pedirá que lo resuelvan, con la finalidad de evaluar su capacidad de manejo emocional. 2. Al finalizar los 30 minutos el instructor pasara por cada uno de ellos al lugar de cada participante. 3. El instructor comparará el pretest y el postest (anexo 1) para asegurar que se cumplió el objetivo general del taller. 	Cuestionario de evaluación, goma y lápices.	30 min.	Aplicación del test “Capacidad de manejo emocional”.	Licenciado en psicología.
Cierre del Taller	<ol style="list-style-type: none"> 1. El instructor agradecerá su participación y entregará a los participantes una constancia por su participación en el taller (anexo 14). 		30 min.	Participación a lo largo del taller.	Licenciado en psicología.

ALCANCES Y LIMITACIONES

Aprender a manejar la respiración para controlar las emociones es de suma importancia ya que se pueden enseñar las técnicas de respiración desde la infancia y con ello evitar muchas dificultades en el resto de la vida, ya que es fácil aplicar la secuencia de las técnicas de respiración.

Los adultos al presentar una emoción podrán identificar y controlar las emociones por el manejo de la respiración, en cualquier situación que se presenten, logrando así a futuro evitar problemas personales, familiares, laborales y sociales.

El utilizar la respiración como herramienta de control emocional da la posibilidad a los individuos de tener en cualquier momento una herramienta para controlar sus emociones.

Logrando en los individuos un equilibrio emocional en cualquier área y etapa de la vida del desarrollo de los individuos, se mejora su calidad de vida.

Como limitaciones del taller se encontró:

Desafortunadamente no cualquier individuo puede realizar técnicas de respiración para el control y manejo de sus emociones, no es recomendable para individuos que tengan problemas en la espalda, sufran calambres diafragmáticos, mareos recurrentes o que no puedan realizar los ejercicios por alguna limitación en su cuerpo.

No logren concluir el taller.

No aplicar las técnicas de respiración a pesar de haberlas aprendido.

El taller al estar dirigido a adultos es una gran limitante, ya que estas técnicas se podrían enseñar a cualquier edad.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguiló, A. (2001). *Educar los sentimientos*. Madrid: Palabra
- Alava, C.C. (2004). *Psicología de las Emociones y Actitudes. Lenguaje no verbal: Gestos y Ademanos*. México: Alfaomega
- Álvarez, M., (2003). *Educación emocional*. España: CISS Praxis.
- Álvarez, V.J. (1988). *Anatomía comparada básica. De los seres vivos más simples a los más complejos, evolución genética de los vertebrados, desarrollo filogenético de las especies*. México: Trillas
- Amador, I. (1989). *Guía práctica de relajación*. Madrid: Editorial EDAF, S.A.
- American Psychological Association. (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*.(4ª. ed.). Washington, DC,EE. UU.:Autor.
- Amutio, K.A. (1998). *Nuevas perspectivas sobre la relajación*. Bilbao: Desclee De Brouwer
- André, C., &Lelord, F. (2001). *La fuerza de las emociones. Amor, cólera,alegría...* Barcelona: Kairós
- Arias, N. R. (1999). *Las Emociones en el Cuerpo: Como afectan nuestro carácter y como sanarlas*. Colombia: Editorial Pax México
- Barbera, J.A. (2005). *Fisiología humana*. (3ª. Ed.) Madrid: McGraw-Hill Interamericana de España, S.A.U.
- Bartolome, H. E. (2006). *Educación Emocional en 20 lecciones*. México: Paidós Mexicana.

- Bellack, A.S., & Hersen, M. (Eds.). (1985). *Dictionary of behavior therapy techniques*. Nueva York: Pergamon Press.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación Emocional y Bienestar*. Barcelona: Praxis
- Caballo, V.E. (1993). *Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta*. (2da. ed.) Madrid: Siglo veintiuno de España Editores, S.A.
- Calhoun, C., & Solomon, R. C. (Eds.). (1996). *¿Qué es una emoción? Lecturas clásicas de psicología filosófica*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Camps, V. (2011) *El gobierno de las emociones*. España: Herder
- Carretie, L. & Iglesias, J. (1995). *Psicofisiología. Fundamentos metodológicos*. Madrid: Piramide
- Castilla, P. (2000). *Teoría de los sentimientos*. Barcelona: Tusquets Editores, S.A.
- Cautela, R.J., & Groden, J. (1988). *Técnicas de relajación. Manual práctico para adultos, niños y educación especial*. México: Ediciones Roca
- Davis, M., McKay, M., & Eshelman, E.R. (1985). *Técnicas de autocontrol emocional*. Barcelona: Martínez Roca, S.A.
- Dicaprio, S.N. (1989). *Teorías de la Personalidad* (2^{da}. ed.) Mexico: McGraw Hill
- Ellis, A. (1991). *Cognitive aspects of abreactive therapy*. Nueva York: Institute for Rational Emotive Therapy
- Ellis, A. (1999). *Una Terapia breve más profunda y duradera. Enfoque teórico de la terapia racional emotivo conductual*. Barcelona: Paidós
- Ellis, A. (2005). *Sentirse mejor, estar mejor y seguir mejorando: terapia profunda de autoayuda para las emociones*. Bilbao: Mensajero
- Fernández, A.E.G., Jiménez, S.M.P., & Martín, D.M.D. (2003). *Emoción y motivación. La adaptación humana*. (Vols. 1-2) España: Centro de Estudios Ramón Areces, S.A.
- Gambrill, E. (1985). *Role of behaviour modification in community mental health*. San Francisco: Community Mental Health Journal.

- Garrido, G.I. (2000). *Psicología de la Emoción*. Madrid: Síntesis Psicológica
- Goleman, D. (1997). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairos.
- Jacobson, E. (1929). *Progressive relaxation*. Chicago: University of Chicago Press
- Kazdin, E.A. (1978) *Modificación de conducta y sus aplicaciones prácticas*. México: El Manual Moderno, S.A.
- Labrador, F.J. (1992). *El estrés: Nuevas técnicas para su control*. Madrid: Temas de hoy, S.A. Colección fin de siglo.
- Leahy, R.L. (2000). *Overcoming resistance in cognitive therapy*. Nueva York: Guilford Press.
- Lowen, A. (1990). *El amor, el sexo y la salud del corazón*. Barcelona: Herder Editorial, S.L.
- Mahoney, M.J. (1991). *Human change processes*. Nueva York: Basic Books.
- Maultsby, M.C. (1984). *Rational behavior therapy*. Nueva York: Institute for Rational Emotive Therapy.
- McMullin, R., (1986). *Handbook of cognitive therapy techniques*. Nueva York: Norton
- Monedero, C. G., (1970). *La alegría. Un análisis fenomenológico y antropológico*. Madrid: Mateu- Cromo, Artes Graficas, S.A.
- Olivares, R.J. & Méndez, C.F. (2001). *Técnicas de modificación de conducta*. (3^{ra} ed). Madrid: Biblioteca Nueva, S.L.
- Ortony, A., Clore, L.G., & Collins, A. (1999). *La estructura cognitiva de las emociones*. Madrid: Siglo XXI de España Editores, S.A.

- Papalia, E.D., Olds, W.S., Feldman, D.R. (2005). *Desarrollo Humano* (9^{na}. ed.) Mexico: Mc Graw Hill.
- Redorta, J., Obiols, M. & Bisquerra, R. (2006). *Emoción y Conflicto Aprenda a manejar las emociones*. Barcelona: Paidós Ibérica, S.A.
- Robinson, R.J. & Pennebaker, J.W. (1999). *Emotion and health: Towards an Integrative Approach*. New York: International Review of Studies on Emotion, John Wiley and Sons.
- Sociedad Mexicana de Psicología. (2010). Código ético del psicólogo. Mexico: Trillas.
- Sroufe, A. (2000). *Desarrollo Emocional*. México: OXFORD.
- Vazquez, I.M. (2001). *Técnicas de relajación y respiración*. Madrid: Editorial Sintesis, S.A.
- Zemach, B.D., & Reese, M. (1996). *Ejercicios de relajación. Una manera sencilla de mantener la salud y la forma física*. Barcelona: Paidós

ANEXOS.

Anexo 1:

CUESTIONARIO DE EVALUACION DE CAPACIDAD DE MANEJO EMOCIONAL (CEME)

Nombre: _____ Edad: _____

Fecha: _____

Instrucciones: Responde sinceramente las siguientes preguntas. Para ello piensa en ti antes de responder. Marca con una **X** en la casilla adecuada a tu respuesta.

Nº	ITEMS	NUNCA	RARA VEZ	ALGUNA VEZ	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
ÁREA FAMILIAR						
1.	¿Al relacionarse con su familia sus emociones son positivas?					
2.	¿Sus emociones han causado violencia en su familia?					
3.	¿Han causado sus emociones alguna separación dentro de su familia?					
4.	¿Sus emociones afectan negativamente a su familia?					
5.	¿Le resulta complicado expresar sus emociones dentro de su hogar?					
ÁREA PERSONAL						
1.	¿Ha tenido problemas de salud por no controlar sus emociones?					
2.	¿En su vida cotidiana sus emociones son una dificultad?					
3.	¿Sus emociones lo limitan como persona?					
4.	¿Le han sugerido que aprenda a manejar sus emociones?					
5.	¿Practica técnicas para el control y manejo de sus emociones?					
ÁREA LABORAL						
1.	¿Ha cambiado de trabajo por no controlar sus emociones?					
2.	¿En su trabajo predominan emociones negativas?					
3.	¿La relación con sus compañeros ha cambiado a causa de sus emociones?					
4.	¿En su trabajo controla sus emociones?					
5.	¿Sus emociones afectan su desempeño laboral?					
ÁREA SOCIAL						
1.	¿Con la gente que lo rodea sus emociones son positivas?					
2.	¿Maneja sus emociones con la gente que lo rodea?					
3.	¿Sus emociones ante los demás son controladas?					
4.	¿Es necesario manejas sus emociones ante los demás?					
5.	¿Experimenta emociones negativas con los demás?					

ÁREA FAMILIAR									
5 PUNTOS		4 PUNTOS		3 PUNTOS		2 PUNTOS		1 PUNTO	
1.	Al relacionarse con su familia <u>nunca</u> sus emociones son positivas	Al relacionarse con su familia <u>rara vez</u> sus emociones son positivas	Al relacionarse con su familia <u>algunas veces</u> sus emociones son positivas	Al relacionarse con su familia <u>casi siempre</u> sus emociones son positivas	Al relacionarse con su familia <u>siempre</u> sus emociones son positivas				
2.	Sus emociones causan violencia <u>siempre</u> en su familia	Sus emociones causan violencia <u>casi siempre</u> en su familia	Sus emociones causan violencia <u>algunas veces</u> en su familia	Sus emociones causan violencia <u>rara vez</u> en su familia	Sus emociones causan violencia <u>nunca</u> en su familia				
3.	Sus emociones causan <u>siempre</u> separación en su familia	Sus emociones causan <u>casi siempre</u> separación en su familia	Sus emociones causan <u>algunas veces</u> separación en su familia	Sus emociones causan <u>rara vez</u> separación en su familia	Sus emociones causan <u>nunca</u> separación en su familia				
4.	Sus emociones afectan <u>siempre</u> negativamente a su familia	Sus emociones afectan <u>casi siempre</u> negativamente a su familia	Sus emociones afectan <u>algunas veces</u> negativamente a su familia	Sus emociones afectan <u>rara vez</u> negativamente a su familia	Sus emociones afectan <u>nunca</u> negativamente a su familia				
5.	<u>Siempre</u> expresa sus emociones en su hogar	<u>Casi siempre</u> expresa sus emociones en su hogar	<u>Algunas veces</u> expresa sus emociones en su hogar	<u>Rara vez</u> expresa sus emociones en su hogar	<u>Nunca</u> expresa sus emociones en su hogar				
AREA PERSONAL									
5 PUNTOS		4 PUNTOS		3 PUNTOS		2 PUNTOS		1 PUNTO	
1.	<u>Siempre</u> tiene problemas de salud por no controlar sus emociones	<u>Casi siempre</u> tiene problemas de salud por no controlar sus emociones	<u>Algunas veces</u> tiene problemas de salud por no controlar sus emociones	<u>Rara vez</u> tiene problemas de salud por no controlar sus emociones	<u>Nunca</u> tiene problemas de salud por no controlar sus emociones				
2.	En su vida cotidiana sus emociones <u>siempre</u> son una dificultad	En su vida cotidiana sus emociones <u>casi siempre</u> son una dificultad	En su vida cotidiana sus emociones <u>algunas veces</u> son una dificultad	En su vida cotidiana sus emociones <u>rara vez</u> son una dificultad	En su vida cotidiana sus emociones <u>nunca</u> son una dificultad				
3.	Sus emociones <u>siempre</u> lo limitan como persona	Sus emociones <u>casi siempre</u> lo limitan como persona	Sus emociones <u>algunas veces</u> lo limitan como persona	Sus emociones <u>rara vez</u> lo limitan como persona	Sus emociones <u>nunca</u> lo limitan como persona				
4.	<u>Siempre</u> le sugieren que aprenda a manejar sus emociones	<u>Casi siempre</u> le sugieren que aprenda a manejar sus emociones	<u>Algunas veces</u> le sugieren que aprenda a manejar sus emociones	<u>Rara vez</u> le sugieren que aprenda a manejar sus emociones	<u>Nunca</u> le sugieren que aprenda a manejar sus emociones				
5.	<u>Nunca</u> practica técnicas para el control y manejo de sus emociones	<u>Rara vez</u> practica técnicas para el control y manejo de sus emociones	<u>Algunas veces</u> practica técnicas para el control y manejo de sus emociones	<u>Casi siempre</u> practica técnicas para el control y manejo de sus emociones	<u>Siempre</u> practica técnicas para el control y manejo de sus emociones				

AREA LABORAL						
5 PUNTOS		4 PUNTOS		3 PUNTOS	2 PUNTOS	1 PUNTO
1.	Siempre cambia de trabajo por no controlar sus emociones	Casi siempre cambia de trabajo por no controlar sus emociones	Algunas veces cambia de trabajo por no controlar sus emociones	Rara vez cambia de trabajo por no controlar sus emociones	Nunca cambia de trabajo por no controlar sus emociones	
2.	En su trabajo siempre predominan emociones negativas	En su trabajo casi siempre predominan emociones negativas	En su trabajo algunas veces predominan emociones negativas	En su trabajo rara vez predominan emociones negativas	En su trabajo nunca predominan emociones negativas	
3.	La relación con sus compañeros siempre cambia a causa de sus emociones	La relación con sus compañeros casi siempre cambia a causa de sus emociones	La relación con sus compañeros algunas veces cambia a causa de sus emociones	La relación con sus compañeros rara vez cambia a causa de sus emociones	La relación con sus compañeros nunca cambia a causa de sus emociones	
4.	En su trabajo nunca controla sus emociones	En su trabajo rara vez controla sus emociones	En su trabajo algunas veces controla sus emociones	En su trabajo casi siempre controla sus emociones	En su trabajo siempre controla sus emociones	
5.	Sus emociones siempre afecta su desempeño laboral	Sus emociones casi siempre afecta su desempeño laboral	Sus emociones algunas veces afecta su desempeño laboral	Sus emociones rara vez afecta su desempeño laboral	Sus emociones nunca afecta su desempeño laboral	
AREA SOCIAL						
5 PUNTOS		4 PUNTOS		3 PUNTOS	2 PUNTOS	1 PUNTO
1.	Con la gente que se rodea sus emociones nunca son positivas	Con la gente que se rodea sus emociones rara vez son positivas	Con la gente que se rodea sus emociones algunas veces son positivas	Con la gente que se rodea sus emociones casi siempre son positivas	Con la gente que se rodea sus emociones siempre son positivas	
2.	Nunca maneja sus emociones con la gente que lo rodea	Rara vez maneja sus emociones con la gente que lo rodea	Algunas veces maneja sus emociones con la gente que lo rodea	Casi siempre maneja sus emociones con la gente que lo rodea	Siempre maneja sus emociones con la gente que lo rodea	
3.	Sus emociones ante los demás nunca son controladas	Sus emociones ante los demás rara vez son controladas	Sus emociones ante los demás algunas veces son controladas	Sus emociones ante los demás casi siempre son controladas	Sus emociones ante los demás siempre son controladas	
4.	Nunca es necesario manejar sus emociones ante los demás	Rara vez es necesario manejar sus emociones ante los demás	Algunas veces es necesario manejar sus emociones ante los demás	Casi siempre es necesario manejar sus emociones ante los demás	Siempre es necesario manejar sus emociones ante los demás	
5.	Siempre experimenta emociones negativas con los demás	Casi siempre experimenta emociones negativas con los demás	Algunas veces experimenta emociones negativas con los demás	Rara vez experimenta emociones negativas con los demás	Nunca experimenta emociones negativas con los demás	

Rubrica de evaluación:

CUESTIONARIO DE EVALUACION DE CAPACIDAD DE MANEJO EMOCIONAL (CEME)

Nº	ITEMS	NUNCA	RARA VEZ	ALGUNA VEZ	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
ÁREA FAMILIAR						
1.		5	4	3	2	1
2.		1	2	3	4	5
3.		1	2	3	4	5
4.		1	2	3	4	5
5.		1	2	3	4	5
ÁREA PERSONAL						
1.		1	2	3	4	5
2.		1	2	3	4	5
3.		1	2	3	4	5
4.		1	2	3	4	5
5.		5	4	3	2	1
ÁREA LABORAL						
1.		1	2	3	4	5
2.		1	2	3	4	5
3.		1	2	3	4	5
4.		5	4	3	2	1
5.		1	2	3	4	5
ÁREA SOCIAL						
1.		5	4	3	2	1
2.		5	4	3	2	1
3.		5	4	3	2	1
4.		5	4	3	2	1
5.		1	2	3	4	5

Rubrica de evaluación:

CUESTIONARIO DE EVALUACION DE CAPACIDAD DE MANEJO EMOCIONAL (CEME)

RANGOS POR AREAS	
ÁREA FAMILIAR	
5-10	El individuo tiene un perfecto control y manejo de las emociones en el área familiar.
10-15	El individuo tiene un esperado control y manejo de las emociones en el área familiar.
15-20	El individuo tiene un regular control y manejo de las emociones en el área familiar.
20-25	El individuo tiene un deficiente control y manejo de las emociones en el área familiar.
ÁREA PERSONAL	
5-10	El individuo tiene un perfecto control y manejo de las emociones en el área personal.
10-15	El individuo tiene un esperado control y manejo de las emociones en el área personal.
15-20	El individuo tiene un regular control y manejo de las emociones en el área personal.
20-25	El individuo tiene un deficiente control y manejo de las emociones en el área personal.
ÁREA LABORAL	
5-10	El individuo tiene un perfecto control y manejo de las emociones en el área laboral.
10-15	El individuo tiene un esperado control y manejo de las emociones en el área laboral.
15-20	El individuo tiene un regular control y manejo de las emociones en el área laboral.
20-25	El individuo tiene un deficiente control y manejo de las emociones en el área laboral.
ÁREA SOCIAL	
5-10	El individuo tiene un perfecto control y manejo de las emociones en el área social.
10-15	El individuo tiene un esperado control y manejo de las emociones en el área social.
15-20	El individuo tiene un regular control y manejo de las emociones en el área social.
20-25	El individuo tiene un deficiente control y manejo de las emociones en el área social.

Rubrica de evaluación:

CUESTIONARIO DE EVALUACION DE CAPACIDAD DE MANEJO EMOCIONAL (CEME)

RANGOS EN GENERAL	
20-40	El individuo tiene un perfecto control y manejo de las emociones en general.
40-60	El individuo tiene un esperado control y manejo de las emociones en general.
60-80	El individuo tiene un regular control y manejo de las emociones en general.
80-100	El individuo tiene un deficiente control y manejo de las emociones en general.

Se recomienda tener un puntaje entre 20-60 ya que el individuo tiene un buen control y manejo de sus emociones en general.

Anexo 3:

Alegría

Sorpresa

Tristeza

Miedo

Asco

Anexo 4:

Pasos para una posición de relajación básica:

1. El individuo debe estar sentado en una posición recta y confortable.
2. Debe colocar las manos cómodamente sobre su regazo.
3. Los pies deben de estar apoyados en el suelo.
4. Ahora, el individuo debe cerrar los ojos y ponerse en una postura cómoda.
5. Durante dos minutos, el individuo debe tranquilizar su cuerpo y su mente.
6. El individuo debe observar su respiración
7. ¿Es profunda o superficial? ¿Regular o irregular? ¿Rápida o lenta?
8. Pausa de un minuto antes de comenzar la respiración elegida.

Anexo 5:

Pasos para conseguir una inhalación a través de la nariz:

1. Al inhalar, el individuo debe imaginar que está oliendo una flor muy delicada, así el aire que entre será suave y profundo.
2. Pausa 30 segundos.
3. Se debe exhalar naturalmente sin esfuerzo.
4. Pausa 30 segundos.
5. Puede sentir el individuo como pasa a través de sus fosas nasales.
6. Pausa 30 segundos.
7. ¿Puede sentir el aire en el interior de su nariz? ¿Puede sentir el aire fluyendo dentro del cuerpo?
8. Pausa 30 segundos.
9. El individuo puede repetir los pasos cuantas veces sea necesario.

Anexo 6:

Pasos para conseguir una exhalación a través de los labios:

1. El individuo debe hacer una respiración profunda.
2. El individuo debe retener el aire y exhalar suavemente por los labios vaciando todo el aire del estómago y el pecho.
3. Pausa 30 segundos.
4. Se debe continuar con la respiración hasta que al exhalar sea lo más suave y delicado posible.
5. Pausa 30 segundos.
6. El individuo debe dejar salir la tensión con cada exhalación.
7. Pausa 30 segundos.
8. Cada respiración disuelve cualquier emoción que pueda tener el individuo.
9. Pausa 30 segundos.
10. El individuo puede repetir los pasos cuantas veces sea necesario.

Anexo 7:

Pasos para conseguir una respiración profunda:

1. El individuo debe tomar una respiración profunda.
2. Exhalar el aire de forma lenta y regular.
3. Pausa de 30 segundos.
4. El individuo debe de respirar lentamente y de forma rítmica.
5. El individuo debe concentrarse en su respiración.
6. Pausa de 30 segundos.
7. El individuo debe dejar que su pecho y su estómago se llenen de aire y lentamente vaciarlos.
8. El individuo debe inhalar y exhalar lentamente.
9. Ahora los brazos del individuo deben colgar a ambos lados de su cuerpo.
10. Pausa de 30 segundos
11. Cuando el individuo inhale suavemente debe hacer un círculo con sus brazos hacia atrás de su espalda. Y cuando exhale sus brazos deben hacer un círculo enfrente de él.
12. Pausa de 30 segundos
13. El individuo debe respirar sin esfuerzo
14. Ahora los brazos deben colgar a los lados.
15. Ahora al inhalar la espalda debe arquearse y colgar la cabeza hacia atrás y al exhalar la posición debe ser recta y la cabeza se debe de inclinar hacia adelante.
16. El individuo puede repetir los pasos cuantas veces sea necesario.

Anexo 8:

Pasos para conseguir una respiración con el estómago:

1. El individuo debe sentarse en una posición recta, abriendo las manos y los dedos y los debe poner encima de su estómago.
2. Pausa 30 segundos.
3. Debe extender sus dos manos cubriendo todo su estómago completamente y con los pulgares debe tocar la parte baja de su pecho.
4. Pausa 30 segundos.
5. Ahora debe inhalar llenando de aire su estómago y pecho. Al exhalar debe apretar firmemente con sus manos y dedos empujando el estómago hacia adentro.
6. Pausa 30 segundos.
7. El individuo debe observar el cómo se siente al respirar de esta manera.
8. Pausa 30 segundos.
9. El individuo puede repetir los pasos cuantas veces sea necesario.
10. Al terminar, la última exhalación se debe relajar las manos y los dedos.

Anexo 9:

Pasos para conseguir una respiración concentrativa:

1. Se debe respirar de una manera relajada, hacia dentro y hacia afuera por medio de la nariz.
2. Pausa 30 segundos.
3. No se debe de forzar la respiración.
4. Pausa 30 segundos.
5. Se debe observar el armonioso flujo de aire que se mueve dentro y fuera de los pulmones por medio a través de la nariz.
6. Pausa 30 segundos.
7. El individuo debe poner atención a las emociones positivas que interviene al respirar de esta manera.
8. Pausa 30 segundos.
9. El individuo puede repetir los pasos cuantas veces sea necesario.

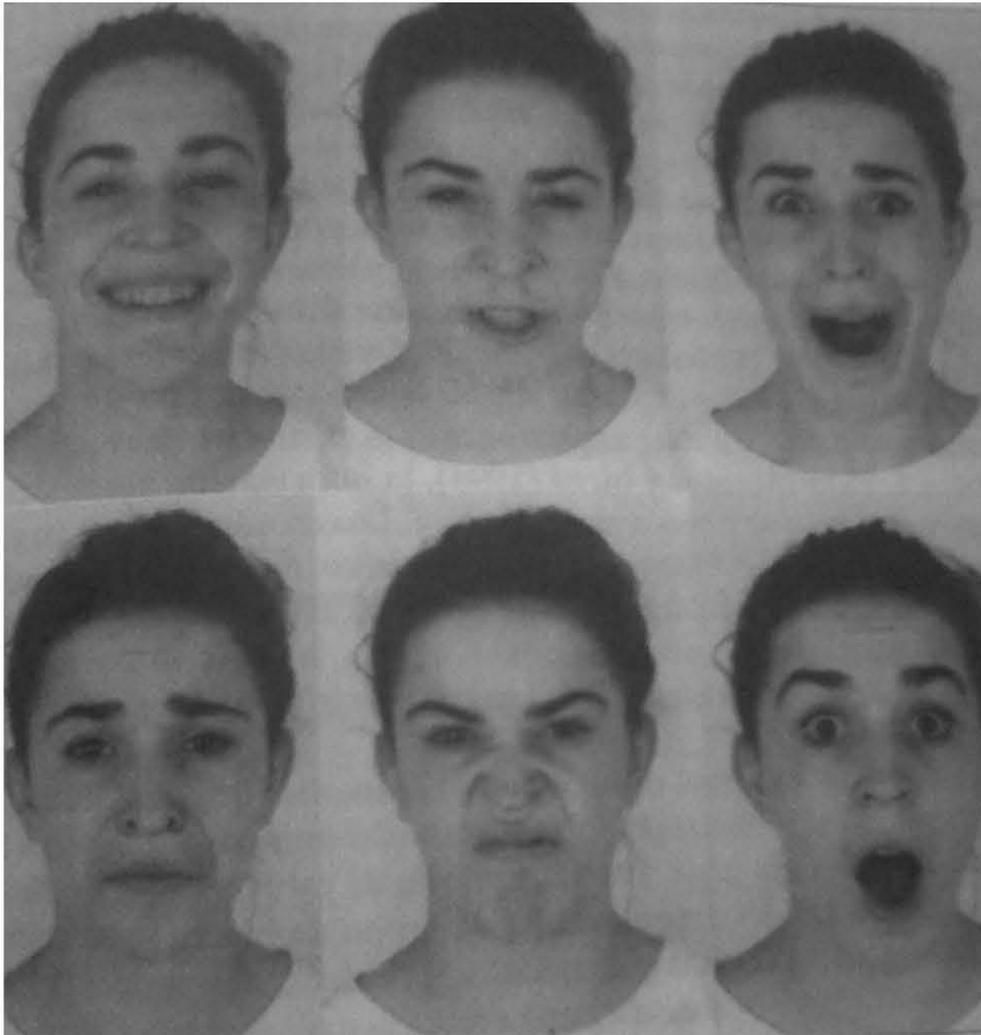
Anexo 10:

Pasos para conseguir una respiración diafragmática activa:

1. Los dedos deben de estar relajados sobre el estómago.
2. Al inhalar se debe llenar el estómago como si fuera un globo que se hincha completamente y al exhalar el individuo debe estar relajado y sacar el aire lento y suavemente.
3. Debe empujar su estómago sin las manos ni los dedos como exprimiendo todo el aire que pudo quedar dentro.
4. Pausa 30 segundos.
5. El individuo debe llenar y vaciar su estómago y pecho.
6. Pausa 30 segundos.
7. Debe descansar las manos sobre sus muslos y seguir respirando profundamente.
8. Pausa 30 segundos.
9. El individuo puede repetir los pasos cuantas veces sea necesario.

Anexo 11:

Patrones faciales de las emociones básicas: la alegría, ira, miedo, tristeza, asco y sorpresa.



Anexo 12:

FORMULARIO I. HOJA DE RECOGIDA DE DATOS PARA LA RELAJACIÓN DE ADULTOS

Nombre _____

Fecha _____

Rellene este formulario después de cada sesión de relajación. Intente hacerlo a la misma hora todos los días. Practique durante dos semanas de 15 a 20 minutos, dos veces al día.

POSICIÓN DE RELAJACIÓN	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
POSICION DE TENSION							
Frente							
Ojos							
Nariz							
Sonrisa							
Lengua							
Mandíbula							
Labios							
Cuello							
Bazo derecho							
Brazo izquierdo							
Pierna derecha							
Pierna izquierda							
Espalda							
Tórax							
Estómago							
Debajo de la cintura							
RESPIRACION							
RELAJACIÓN SIN TENSIÓN Y RESPIRACIÓN							
Hora de comienzo							
Hora de terminación							

Anexo 13:

FORMULARIO II. INVENTARIO DE INDICADORES DE TENSION

Nombre _____

Fecha _____

Las personas sienten de diferentes formas que están tensas o ansiosas. Señale a continuación aquellas formas que se pueden aplicar a su caso:

1. Usted siente tensión en:
 - a. La frente ()
 - b. La parte de atrás del cuello ()
 - c. El pecho ()
 - d. Los hombros ()
 - e. El estómago ()
 - f. La cara ()
 - g. Otras partes del cuerpo _____
2. Usted suda ()
3. Su corazón late de prisa ()
4. Puede sentir los latidos de su corazón ()
5. Puede oír los latidos de su corazón ()
6. Siente rubor o calor en la cara ()
7. Siente su piel fría y húmeda ()
8. Le tiemblan:
 - a. Las manos ()
 - b. Las piernas ()
 - c. Otras partes _____
9. Nota en su estómago una sensación similar a la que siente cuando se para de repente un ascensor ()
10. Siente náuseas en el estómago ()
11. Nota que sujeta con demasiada fuerza las cosas (por ejemplo, el volante del coche o el brazo de la silla) ()
12. Se rasca una parte del cuerpo (): Zona que se rasca: _____
13. Cuando tiene las piernas cruzadas mueve la que está encima, arriba y abajo ()
14. Se muerde las uñas ()
15. Le rechinan los dientes ()
16. Tiene problemas con el lenguaje ()

Anexo 14:

CONSTANCIA

A: _____

Por su valiosa participación en el taller:

**“TALLER DE RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA ACTIVA, PARA EL
CONTROL Y MANEJO DE LAS EMOCIONES”**

Que se llevó acabo del ____ de _____ al ____ de _____ del presente año.

En el centro de salud _____

Mariana León Montes de Oca

Psicóloga Clínica.