

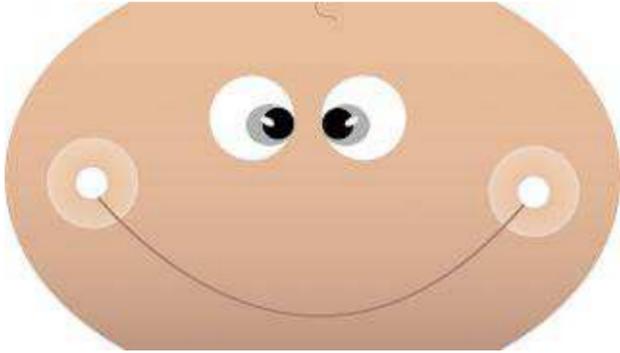


## Educación emocional para familias

### Cómo aprender a reconocer e identificar las emociones

M<sup>a</sup> ANTONIA MORCILLO. MAESTRA DE PRIMARIA Y PSICÓLOGA.

Las personas somos emocionales. Aunque a veces nos empeñemos en demostrar todo lo contrario, somos pura emoción. Aprender a reconocer e identificar las emociones en los demás es necesario para construir nuestro propio yo individual y social. Hoy, aprenderemos a reconocer algunas de esas emociones.



Podemos definir las emociones como alteraciones puntuales en nuestro estado de ánimo, que experimentamos en situaciones concretas, de forma transitoria y casi sin darnos cuenta. Y podemos hablar de emociones positivas y negativas. Las emociones positivas implican sentimientos agradables, nos hacen sentir bien, contentos y satisfechos, pero sus efectos van más allá del mero placer. Las emociones positivas favorecen el pensamiento divergente, por el que nos volvemos más creativos y contamos con más estrategias a la hora de afrontar los conflictos. Gracias a las emociones positivas, las negativas tienen menos espacio libre para invadirnos. Las emociones positivas desplazan a las negativas y van haciendo que estas sean experimentadas con menos intensidad, lo que nos lleva a ser más hábiles a la hora de solucionar situaciones emocionalmente negativas. Las emociones positivas nos permiten mejorar nuestras relaciones interpersonales. Las emociones negativas son aquellas que nos hacen sentir mal y dañan nuestras relaciones con los demás.

Muchas son las emociones que podemos experimentar, tanto negativas como positivas. Hablemos aquí de algunas de ellas.

#### EMOCIONES POSITIVAS

- **Alegría:** es un estado anímico placentero, de júbilo, agradable, causado por algún motivo y es de corta duración. La alegría nos proporciona grandes dosis de energía.
- **Gratitud:** sensación de bienestar por aquello que los otros hacen por nosotros sin esperar nada a cambio.

- **Serenidad:** estado de calma o armonía que nos permite pensar y reflexionar. Ante una situación concreta, hace que seamos capaces de controlarla y de no perder los papeles, lo que hará más fructífera la búsqueda de soluciones.

- **Ilusión:** implica alegría y felicidad que se siente al poseer, contemplar o desear algo. Es una excelente motivadora para la persona. Es pura energía positiva que nos hace sentir que somos capaces de conseguir aquello que deseamos y es el motor que nos mueve a iniciar el camino para lograrlo.

- **Ternura:** Se trata de una emoción basada en la comunicación no verbal, a través de caricias, besos, abrazos; signos de afecto, en definitiva, hacia otra persona a quien queremos –hablamos de amor en su sentido más amplio, referido al afecto hacia otros seres a los que nos une una relación de cariño por diversos motivos-. La ternura nos hace sentirnos bien con nosotros mismos y con los demás.

#### EMOCIONES NEGATIVAS

- **Tristeza:** es la expresión del dolor afectivo. Cuando estamos tristes nos sentimos mal, la tristeza merma nuestra energía vital y no tenemos ganas de hacer nada.

- **Miedo:** lo sentimos cuando anticipamos una amenaza o un peligro que va a suceder en el futuro –de forma real o supuesta– y esto nos crea ansiedad, inseguridad e incertidumbre.

- **Ira:** sinónimo de rabia, de furia, se trata de una emoción muy rápida que nos invade por completo y que se va también de forma rápida. Nos causa enfado y, a menudo, deseos de venganza. La ira no es nada útil, ya que no nos deja pensar y, por lo tanto, no somos capaces de controlar la situación.

- **Envidia:** nos hace desear lo que tienen otros y hace que nos moleste la felicidad del otro. La envidia es destructiva y nos produce siempre un sentimiento de amargura.

- **Aburrimiento:** también llamado hastío, lo sentimos cuando nada nos agrada, cuando no encontramos qué hacer y nos sentimos mal por ello, porque nada nos divierte ni distrae. El no hacer nada se considera una pérdida de tiempo.

ASOCIACIÓN ARAGONESA DE PSICOPEDAGOGÍA  
[www.psicoragon.es](http://www.psicoragon.es)

## Caja de herramientas TIC

### LAS OTRAS INTELIGENCIAS

DIEGO ARROYO. Asesor de Formación IFE  
 Juan de Lanuza–UFI Zuera

■ Continuamos con nuestros apuntes dedicados al trabajo de las Inteligencias Múltiples con herramientas e instrumentos TIC. Hoy, le toca el turno a la Inteligencia Interpersonal, una de las inteligencias trabajada y analizada por Howard Gardner, a la que le dedica mucho esfuerzo y le otorga una importancia muy relevante.

La Inteligencia Interpersonal supone utilizar el pensamiento para ponerlo en comunicación hacia los demás, es decir, es la habilidad de empatizar, de mantener relaciones sociales entendiendo y comprendiendo a los demás. En este tipo de inteligencia destacan niños/as que disfrutaban jugando y



trabajando en grupo, mediante actividades cooperativas, en la asamblea, en debates; en definitiva, en actividades que se realizan en equipo con el resto de la clase. Llegados a este punto, algunas herramientas TIC pueden favorecer el trabajo con esta inteligencia. Os presentamos algunas posibilidades y recursos:

- El uso del blog en el aula, mediante equipos, publicando artículos colaborativos des-

de Arablogs, Blogger, Wordpress.

- La utilización de videoconferencias con servicios como Skype, Google +...

- Practicas o experiencias con diferentes redes sociales: Edmodo, Redalumnos, Docsity, The Capsuled, Educaredes...

- Hacer pequeñas películas o cortometrajes, donde todos los alumnos/as trabajan codo con codo, mediante programas de edición y efectos de video: Windows Movie Maker, Cyberlink Power Director...

- Editar na revista o un periódico de aula, en la que los alumnos/as se convierten en reporteros, trabajando en equipo. Estas revistas pueden publicarse en: Calameo, Issuu, o trabajar mediante plantillas o programas como Scribus.

Pero estas son solo una mínima parte de las actividades que podemos realizar. El listado es amplio y seguro que a todos vosotros se os ocurren muchas más.

## Desde mi rincón

### BORDEANDO LA ADICCIÓN



■ Televisión, móviles, tabletas, ordenadores, consolas, máquinas tragaperras y diferentes juegos que crean adicción suponen uno de los grandes problemas a los que los jóvenes de hoy en día nos enfrentamos. ¿Cómo resistimos a ocupar una tarde utilizando alguno de estos aparatos? Para algunos de nosotros simplemente es sinónimo de pasar un buen rato, entretenernos en el tiempo libre o reírnos con los amigos, pero para otros se está convirtiendo en un problema de adicción real.

Qué difícil resulta hoy en día ir por la calle y encontrar a algún joven con las manos vacías. Nos hemos acostumbrado a ir permanentemente con el móvil, ya sea para hablar con alguien o escuchar música. Obviamente, el teléfono móvil nos abre un nuevo mundo, ya que lo podemos emplear para múltiples cosas, como por ejemplo relacionarnos, pero también nos aleja de la vida real, la que de verdad importa, que al fin y al cabo está fuera de esa pequeña pantalla, se encuentra en las relaciones cara a cara, en lo que sucede a nuestro alrededor. Pero no solo es el móvil el que nos mantiene absortos. La televisión, el ordenador o las consolas son también elementos de la nueva era que nos proveen de una realidad ficticia que nos impide disfrutar del mundo exterior. En vez de salir con los amigos a tomar algo y charlar, echar una partida a los videojuegos, en la que cada uno se aísla mirando una pantalla que no tiene nada, se ha convertido en algo habitual.

Entrando en el tema de las adicciones, encontramos las máquinas de juego, como las tragaperras o la ruleta, que generan una gran adicción, convirtiéndose en una enfermedad muy grave conocida como ludopatía. Esta consiste en que el afectado es incapaz de dejar de jugar a una máquina, ya que permanentemente se ve en la necesidad de echarle dinero para ver si obtiene un premio. Hay casos tan graves, que personas normales que desarrollan esta enfermedad llegan a hacerse sus necesidades encima. Pero este problema que existe en algunos adultos se está extendiendo entre la población joven incluyendo a menores de edad. Nosotros, como jóvenes, nos damos cuenta de que esta afición por las máquinas se está extendiendo y es común ver a niños, que no solo jóvenes, un sábado gastando el dinero en una de ellas, dinero que probablemente hayan ganado sus padres con mucho esfuerzo. Pero la culpa no recae únicamente en la irresponsabilidad de los menores, sino también es de aquellos que permiten la entrada de estos a los salones de juego. Como solución muy positiva podría hacerse un control estricto y riguroso para impedir la entrada de menores a estos locales de juego o hacerles introducir el DNI en una máquina antes de poder jugar. Es inevitable que los menores jueguen porque siempre habrá desaprensivos que se lo permitan, y hay quienes evitan los sistemas de seguridad.

En definitiva, podemos emplear las TIC como una forma de divertimento y de distracción momentánea, pero siempre debemos tener presente que un elemento tecnológico o una máquina de juego no es la vida. La vida viene marcada por pasar ratos con la familia, con amigos, con nosotros mismos; no es vivir frente a una pantalla, sino todo lo contrario, es ver esa imagen de verdad, las personas que están a tu lado físicamente, las cosas que realmente existen. No debemos dejarnos llevar por algo que nos ofrece virtualidad, sino encontrar aquello que nos hace disfrutar la realidad.

SILVIA ZORZANO Y ADRIÁN LUZÓN.  
 Alumnos de 2º de Bachillerato  
 Fundación San Valero