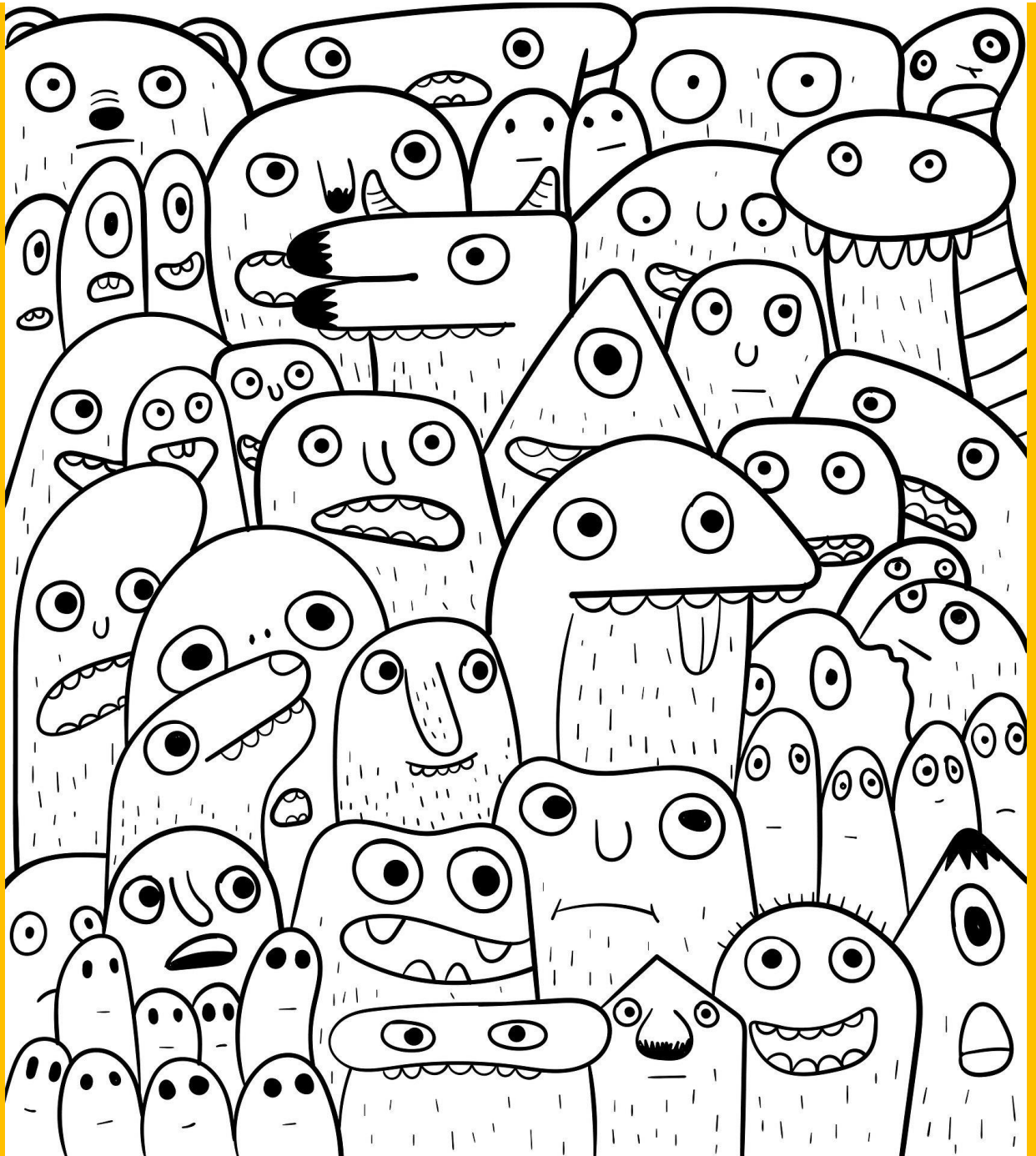


# EMOTRAIN

MAGAZINE Núm. 1



En este número:

**Saluda** ..... 2

Ángeles Martínez Martínez. Vicepresidenta y diputada de Bienestar Social. Diputación Provincial de Almería

**Presentación** ..... 3

Por María del Carmen Pérez-Fuentes. Catedrática de Universidad. Universidad de Almería

**Emociones** ..... 4

Por José Jesús Gázquez Linares. Catedrático de Universidad. UNED Almería

**El Rincón del Curioso** ..... 10

Por María del Mar Molero Jurado. Profesora Titular de Universidad. Universidad de Almería

**Conoce tu Inteligencia Emocional** ..... 11

Por África Martos Martínez. Profesora Ayudante Doctora. Universidad de Almería

**Pasatiempos** ..... 13

Por María del Mar Molero Jurado. Profesora Titular de Universidad. Universidad de Almería

**Historias de Tristina y Joy** ..... 14

Por Ana Belén Barragán Martín. Profesora Ayudante Doctora. Universidad de Almería

**Pon en forma tus emociones** ..... 15

Por María del Carmen Pérez-Fuentes. Catedrática de Universidad. Universidad de Almería



# SALUDA

El bienestar de los almerienses y la equiparación de oportunidades entre los 103 municipios es el objetivo de todas y cada una de las iniciativas que impulsa la Diputación Provincial de Almería. Desde el Área de Bienestar Social, prestamos especial atención a la salud física y emocional de la población infantil y juvenil.

Las circunstancias actuales, derivadas de la crisis provocada por el Covid-19, ha puesto a prueba a nuestra sociedad, donde la transmisión de valores, la expresión de las emociones y las nuevas modalidades de comunicación pueden conducir a problemas que, en nuestros jóvenes, pueden verse incrementados. Por ello, la Diputación de Almería pone a disposición de los más jóvenes todas las herramientas posibles para hacer frente a las adversidades y continuar con su desarrollo personal y profesional.

Entre las múltiples iniciativas que se han puesto en marcha para atender el bienestar de nuestros jóvenes, nace en la Universidad de Almería el programa EMOTRAIN cuyo fin es aumentar el conocimiento de las necesidades emocionales de los más jóvenes y ofrecerles una herramienta útil para el entrenamiento de sus emociones.

Desde la Diputación de Almería colaboramos con este proyecto con el convencimiento de que será un recurso de gran utilidad para la mejora de la calidad de vida de nuestros jóvenes, especialmente aquellos que residen en los municipios más pequeños. Seguiremos trabajando para que los almerienses tengan las mismas oportunidades y servicios vivan donde vivan. La colaboración institucional y la puesta en marcha de proyectos como éste son el mejor ejemplo.

Gracias a todos los profesionales y entidades comprometidos con el bienestar de los almerienses y con el desarrollo de nuestra sociedad y provincia.

**Ángeles Martínez Martínez**  
**Vicepresidenta y diputada de Bienestar Social**  
**Diputación Provincial de Almería**

# PRESENTACIÓN

## Programa para el entrenamiento emocional de los jóvenes de Almería EMOTRAIN – Almería (TRFE-SI-2021/008)

La adolescencia supone un momento evolutivo complejo, donde los jóvenes deben lidiar con diferentes desafíos y situaciones novedosas a nivel individual, social y académico. Promover el bienestar psicológico de los adolescentes y protegerlos de experiencias adversas y factores de riesgo que puedan afectar a su capacidad para desarrollar todo su potencial es esencial, tanto para su bienestar durante la adolescencia, como para su salud física y mental en la edad adulta. En este sentido, las intervenciones de promoción de la salud mental de los adolescentes van orientadas a fortalecer su capacidad para regular sus emociones, potenciar las alternativas a los comportamientos de riesgo, desarrollar la resiliencia ante situaciones difíciles o adversidades, y promover entornos sociales y redes sociales favorables.

El papel que juegan las emociones en cualquier entorno, es de especial interés puesto que la habilidad en el manejo de las emociones es uno de los predictores del bienestar y del estrés, siendo los individuos con una mayor capacidad de administrar las emociones los que afrontan mejor las situaciones de estrés. Por tanto, la inteligencia emocional actuaría como un factor protector y mediador ante dichas situaciones.

Los hallazgos acerca de la inteligencia emocional señalan que las emociones son funcionales cuando la información que aportan es atendida, interpretada de manera precisa, integrada correctamente en el pensamiento y la conducta, y gestionada de manera efectiva. De manera que, cuando los niveles de inteligencia emocional son elevados, la respuesta emocional ante un evento se acompaña de cambios cognitivos y conductuales que resultan adaptativos para el individuo.

EMOTRAIN va a permitir a los adolescentes conocer, analizar, reconocer, trabajar y ejercitar las emociones, como elemento de prevención fundamental de su bienestar..

**María del Carmen Pérez-Fuentes**

**Catedrática de Universidad. Universidad de Almería**

**Investigadora Principal del Proyecto UAL Transfiere y Excma. Diputación de Almería “EMOTRAIN”**

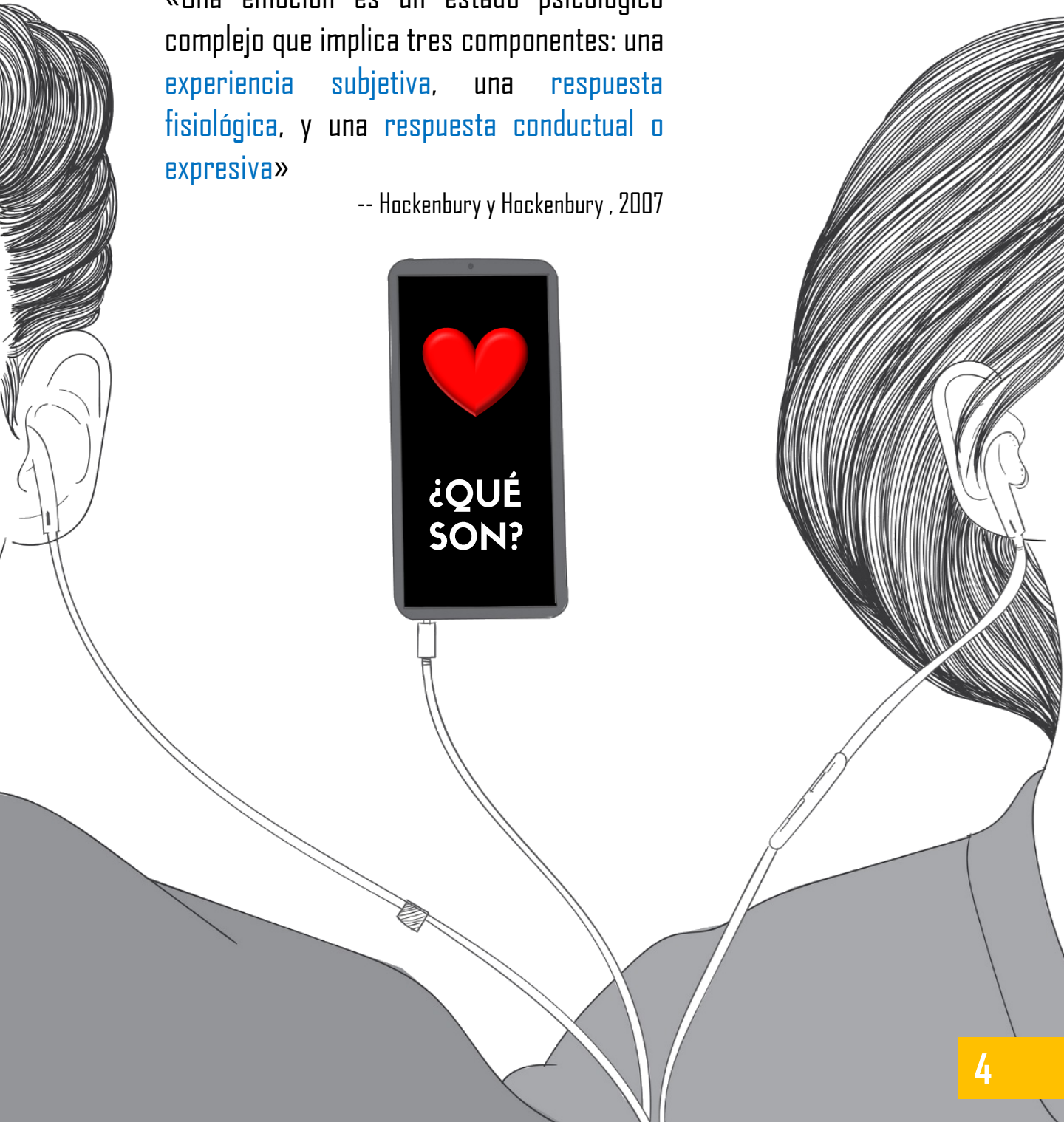
# EMOCIONES

José Jesús Gázquez Linares  
Catedrático de Universidad. UNED Almería

Las emociones son respuestas psicofisiológicas que constituyen modos de adaptación del individuo cuando percibe un objeto, persona, lugar, suceso o recuerdo importante.

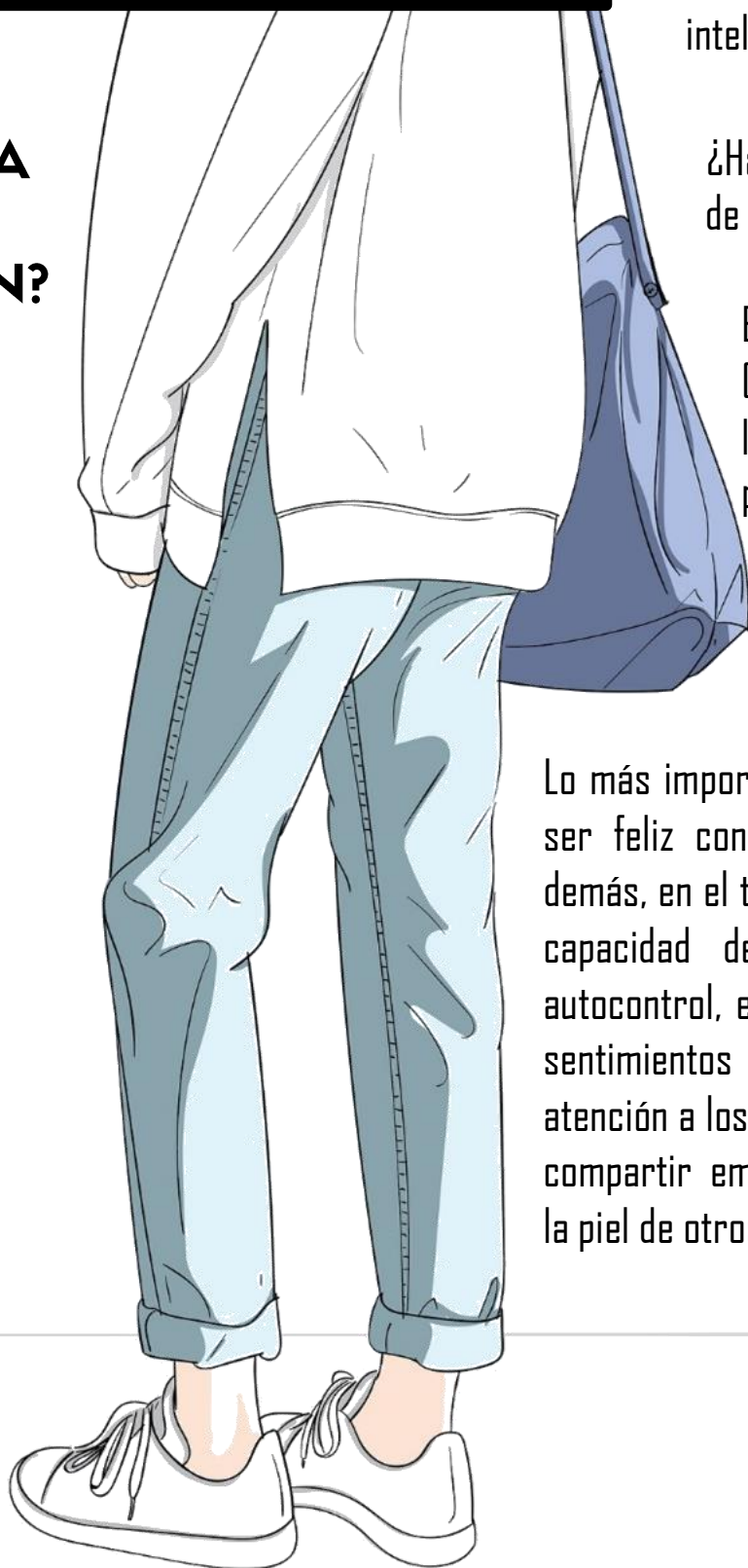
«Una emoción es un estado psicológico complejo que implica tres componentes: una **experiencia subjetiva**, una **respuesta fisiológica**, y una **respuesta conductual o expresiva**»

-- Hockenbury y Hockenbury , 2007



# EMOCIONES

**¿PARA  
QUÉ  
SIRVEN?**



Reconocer qué emoción estamos sintiendo, evaluar su propósito en relación con nuestras circunstancias y decidir si expresarla o no, es de lo que trata la inteligencia emocional.

¿Habéis escuchado hablar de Inteligencia Emocional?

Esta demuestra que el Cociente Intelectual NO lo es todo para una persona...

Lo más importante para tener éxito y ser feliz con uno mismo y con los demás, en el trabajo y en la vida, es la capacidad de tener autoconfianza, autocontrol, escuchar y cuidar de los sentimientos propios, prestar atención a los demás, sentir empatía y compartir emociones, poniéndose en la piel de otros.

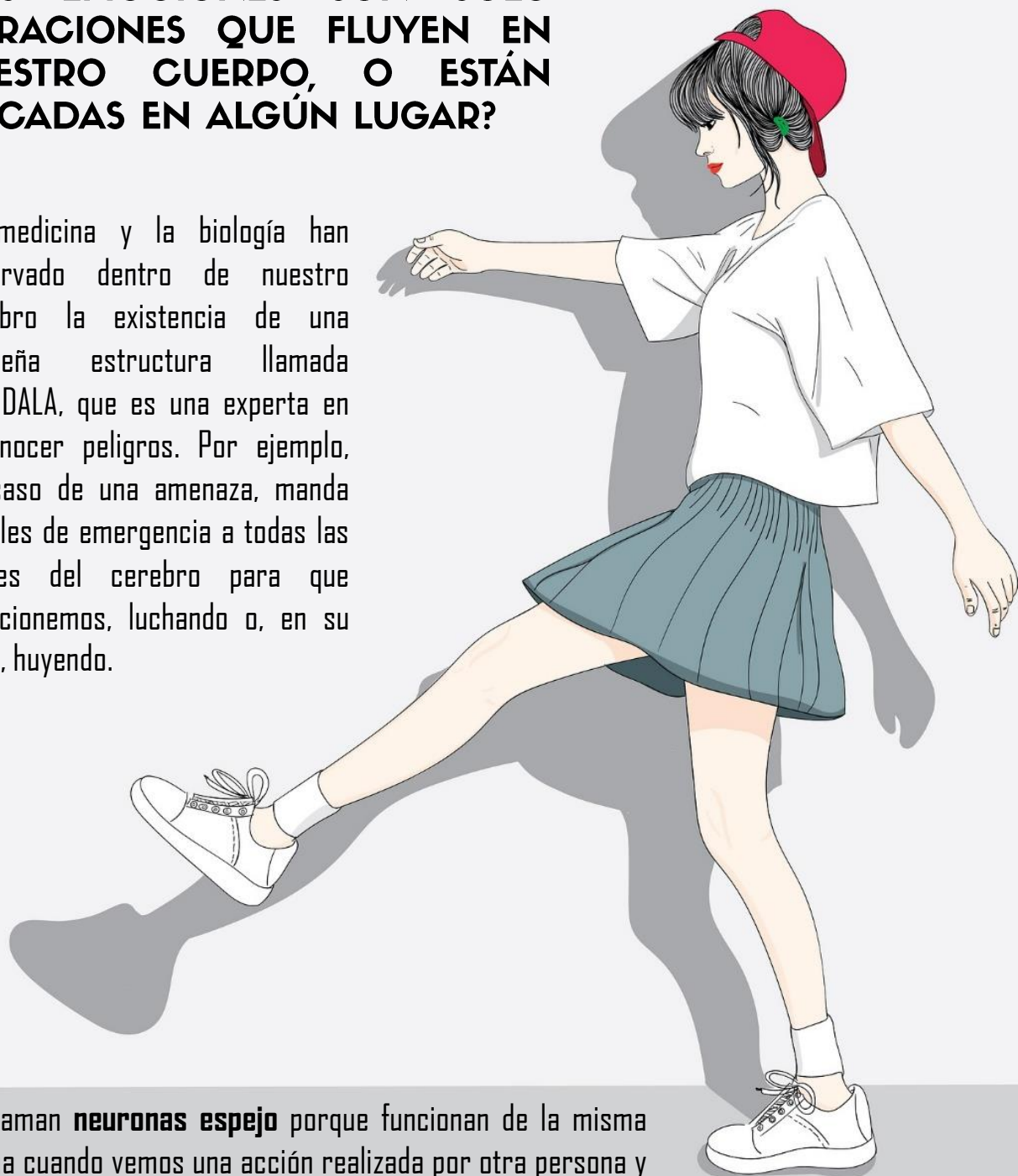


# EMOCIONES

Tenemos unas neuronas muy particulares que se activan cuando nos emocionamos, pero también cuando reconocemos las emociones de los demás.

¿LAS EMOCIONES SON SOLO VIBRACIONES QUE FLUYEN EN NUESTRO CUERPO, O ESTÁN UBICADAS EN ALGÚN LUGAR?

La medicina y la biología han observado dentro de nuestro cerebro la existencia de una pequeña estructura llamada **AMÍGDALA**, que es una experta en reconocer peligros. Por ejemplo, en caso de una amenaza, manda señales de emergencia a todas las partes del cerebro para que reaccionemos, luchando o, en su caso, huyendo.



Se llaman **neuronas espejo** porque funcionan de la misma forma cuando vemos una acción realizada por otra persona y la imitamos, y sentimos que lo que siente otra persona es como si estuviéramos viviéndolo en nuestra piel.

¿CUANTAS HAY?  
Y, ¿CUÁLES SON?



# EMOCIONES

Existen 6 emociones que se definen básicas, pues son innatas, todos/as las experimentamos a lo largo de nuestra existencia, cada una con su abanico de sensaciones y sentimientos.

ALEGRÍA

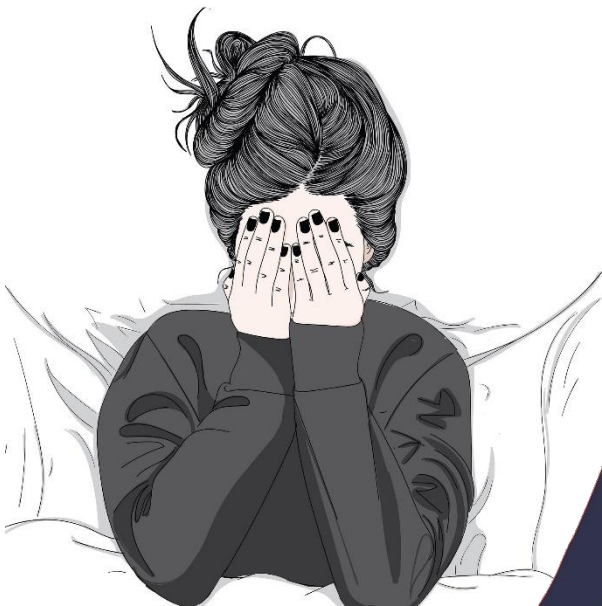
TRISTEZA

ASCO

MIEDO

IRA

SORPRESA





# EMOCIONES

**ALEGRÍA:** es una energía positiva, contagiosa como una sonrisa, feliz porque todo parece ir de maravilla, nos entran ganas de celebrar la vida, compartirla con quien más queremos. Nos llena de buenos propósitos y objetivos por conseguir.

**TRISTEZA:** nos hace sentir apagados, débiles, vulnerables, y solos, incluso sin estarlo. Es como “un bajón emocional”, nos pueden entrar ganas de llorar. Nos dice, tal vez, que necesitamos llamar a un familiar/amigo para que nos escuche y consuele, para que no nos sintamos así durante mucho tiempo y podamos superarlo.



**ASCO:** es la reacción a cosas, situaciones, incluso personas, que nos provocan rechazo, que nos disgustan, que nos ponen los pelos de punta. Nos ayuda a reconocer un estímulo (olor o sabor) que nos podría ser perjudicial para la salud, para alejarnos del mismo.

# EMOCIONES

**MIEDO:** es como un instinto, es rápido, sabio a su manera, pues está allí para salvarnos. Lo que intenta es protegernos de algo, incluso de algo no necesariamente peligroso, nos advierte de situaciones que podríamos evitar o que no nos gustaría afrontar.

**IRA:** cuando las cosas no van como esperábamos, cuando situaciones imprevistas nos ponen obstáculos, sentimos un fuego, un chute de energía. Tal vez necesitamos pensar en una alternativa. Si la ira toma el control, nosotros perdemos el control. Esto nos induce a pensar, decir y hacer cosas que jamás haríamos, como si fuera otra persona la que está actuando.

**SORPRESA:** es la reacción inmediata ante un evento que nos deja sin palabras, nos indica que ocurre algo que no esperábamos. Pero es una emoción "de paso", muy rápida, pues suelen seguirla otras emociones justamente después de darse cuenta de que lo que nos ha sorprendido es algo bonito (nos dará alegría) o algo negativo (nos pondrá tristes o airados).



# EL RINCÓN DEL CURIOSO

María del Mar Molero Jurado  
Profesora Titular de Universidad. Universidad de Almería

## CURIOSIDADES CIENTÍFICAS SOBRE EMOCIONES

### ES POSIBLE CREAR UN MAPA DE LAS EMOCIONES EN NUESTRO CUERPO

Cinco experimentos, +700 participantes... Les presentaban palabras, historias, películas o expresiones emocionales. En figuras humanas, un ordenador coloreaba las partes del cuerpo donde se producían cambios en la activación con cada estímulo.



¿Quieres leer el artículo completo?

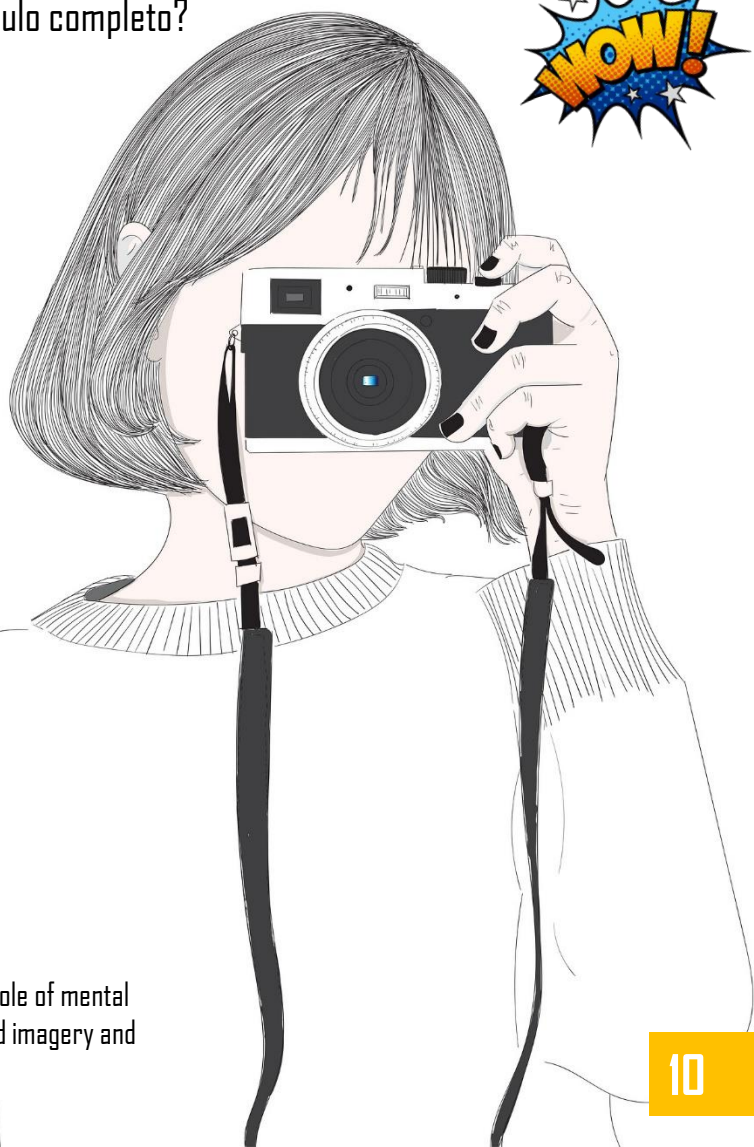
### EL CEREBRO QUE NO TIENE MIEDO...

Entre el 2 y 5% de la población, viven con "afantasia" (personas que son incapaces de recrear imágenes en su mente). En un experimento, reunieron a personas con afantasia y sin ella, en un cuarto oscuro en el que contaron historias de miedo (caerse de un acantilado, ser perseguido por un tiburón,...).

¿Quieres saber qué encontraron?

Wicken M, Keogh R & Pearson J (2021). The critical role of mental imagery in human emotion: insights from fear-based imagery and aphantasia. Proc. R. Soc. B.2882021026720210267

La ira y el miedo, mostraron alta activación en la zona superior del pecho. La felicidad fue la única emoción que reveló un aumento de las sensaciones en todo el cuerpo.



# TEST DESCUBRE TU LADO + EMOCIONAL

África Martos Martínez  
Profesora Ayudante Doctora. Universidad de Almería

-  Nada de acuerdo
-  Algo de acuerdo
-  Bastante de acuerdo
-  Muy de acuerdo
-  Totalmente de acuerdo

1. Presto mucha atención a los sentimientos.
2. Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.
3. Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.
4. Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.
5. Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.
6. Pienso en mi estado de ánimo constantemente.
7. A menudo pienso en mis sentimientos.
8. Presto mucha atención a cómo me siento.
9. Tengo claros mis sentimientos.
10. Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.
11. Casi siempre sé cómo me siento.
12. Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.
13. A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.
14. Siempre puedo decir cómo me siento.
15. A veces puedo decir cuáles son mis emociones.
16. Puedo llegar a comprender mis sentimientos.
17. Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.
18. Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.
19. Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.
20. Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal.
21. Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.
22. Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.
23. Tengo mucha energía cuando me siento feliz.
24. Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.

# TEST DESCUBRE TU LADO + EMOCIONAL

## ATENCIÓN

Soy capaz de atender a los sentimientos de forma adecuada

## CLARIDAD

Comprendo bien mis estados emocionales

## REPARACIÓN

Soy capaz de regular los estados emocionales de forma adecuada

ATENCIÓN		CLARIDAD		REPARACIÓN	
Suma puntos desde la pregunta 1 a la 8		Suma puntos desde la pregunta 9 a la 16		Suma puntos desde la pregunta 17 a la 24	
1.		9.		17.	
2.		10.		18.	
3.		11.		19.	
4.		12.		20.	
5.		13.		21.	
6.		14.		22.	
7.		15.		23.	
8.		16.		24.	
Total:		Total:		Total:	

## MIRA TU PUNTUACIÓN EN LAS TABLAS:

	Puntuaciones Hombre	Puntuaciones Mujer
Atención	Debe mejorar su atención: presta poca atención < 21	Debe mejorar su atención: presta poca atención < 24
	Adecuada atención 22 a 32	Adecuada atención 25 a 35
	Debe mejorar su atención: presta demasiada atención > 33	Debe mejorar su atención: presta demasiada atención > 36

	Puntuaciones Hombre	Puntuaciones Mujer
Claridad	Debe mejorar su claridad < 25	Debe mejorar su claridad < 23
	Adecuada claridad 26 a 35	Adecuada claridad 24 a 34
	Excelente claridad > 36	Excelente claridad > 35

	Puntuaciones Hombre	Puntuaciones Mujer
Reparación	Debe mejorar su reparación < 23	Debe mejorar su reparación < 23
	Adecuada reparación 24 a 35	Adecuada reparación 24 a 34
	Excelente reparación > 36	Excelente reparación > 35

**TMMS-24.** Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. y Ramos, N. (2004). Validity and reliability of the Spanish modified version of the Trait Meta-Mood Scale. *Psychological Reports*, 94, 751-755.

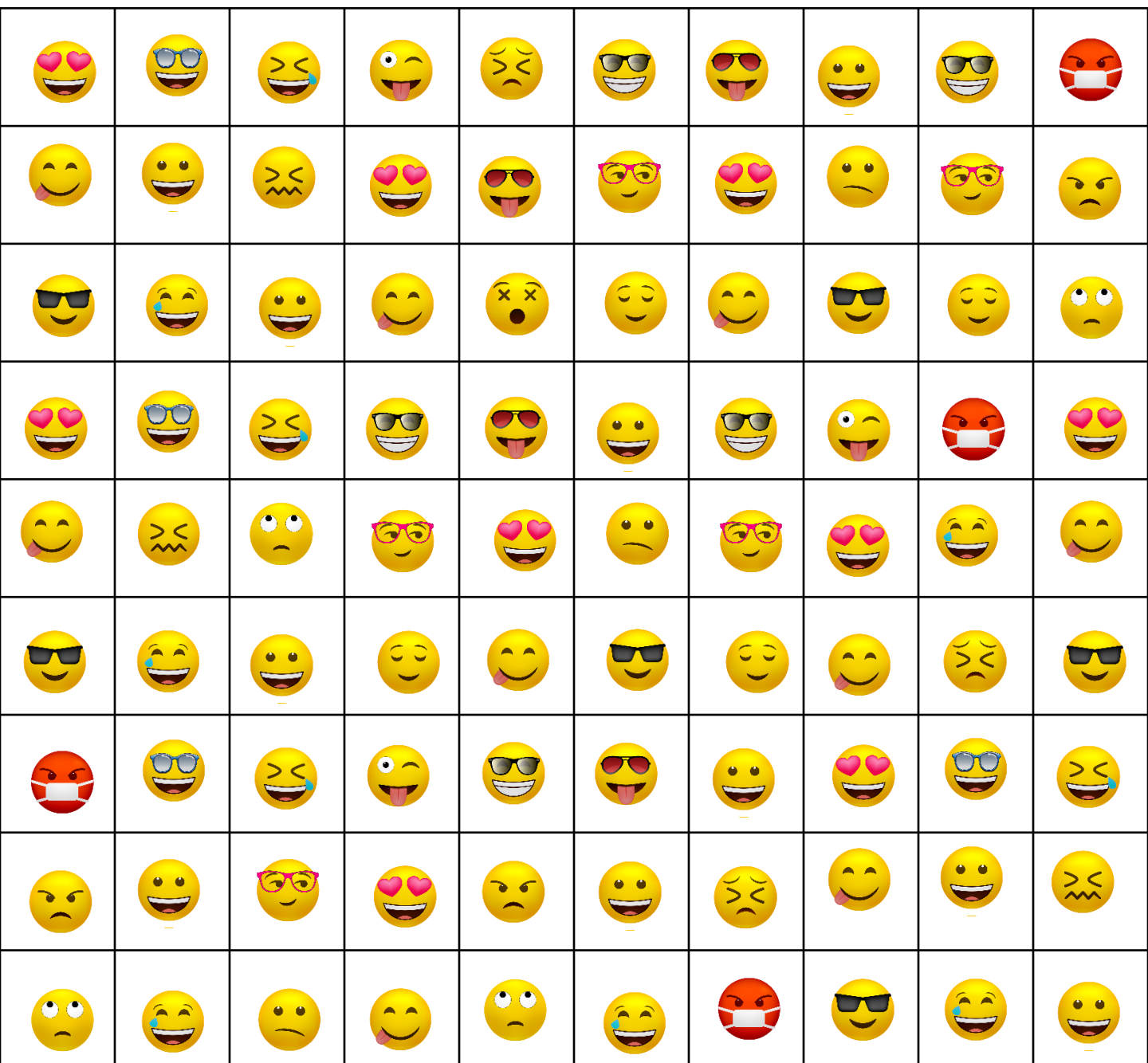


# PASATIEMPOS

María del Mar Molero Jurado  
Profesora Titular de Universidad. Universidad de Almería

## MENSAJE SECRETO

Busca los emoticonos que expresan ALEGRÍA y colorea las casillas.  
Encontrarás un mensaje al final





# HISTORIAS de Tristina y Joy

Ana Belén Barragán Martín  
Profesora Ayudante Doctora. Universidad de Almería

¡ No puedo más, Joy !  
Todo lo que hago me sale fatal. Nada lo hago bien.

¡ Escucha Tristina !  
Seguro que hoy has hecho muchas cosas bien, ¡piensa! Seguro que al final consigues lo que buscas.  
¡ Se gana más siendo OPTIMISTA!



# PON EN FORMA TUS EMOCIONES

María del Carmen Pérez-Fuentes  
Catedrática de Universidad. Universidad de Almería

1



2



3



4



1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

# EMOTRAIN

MAGAZINE