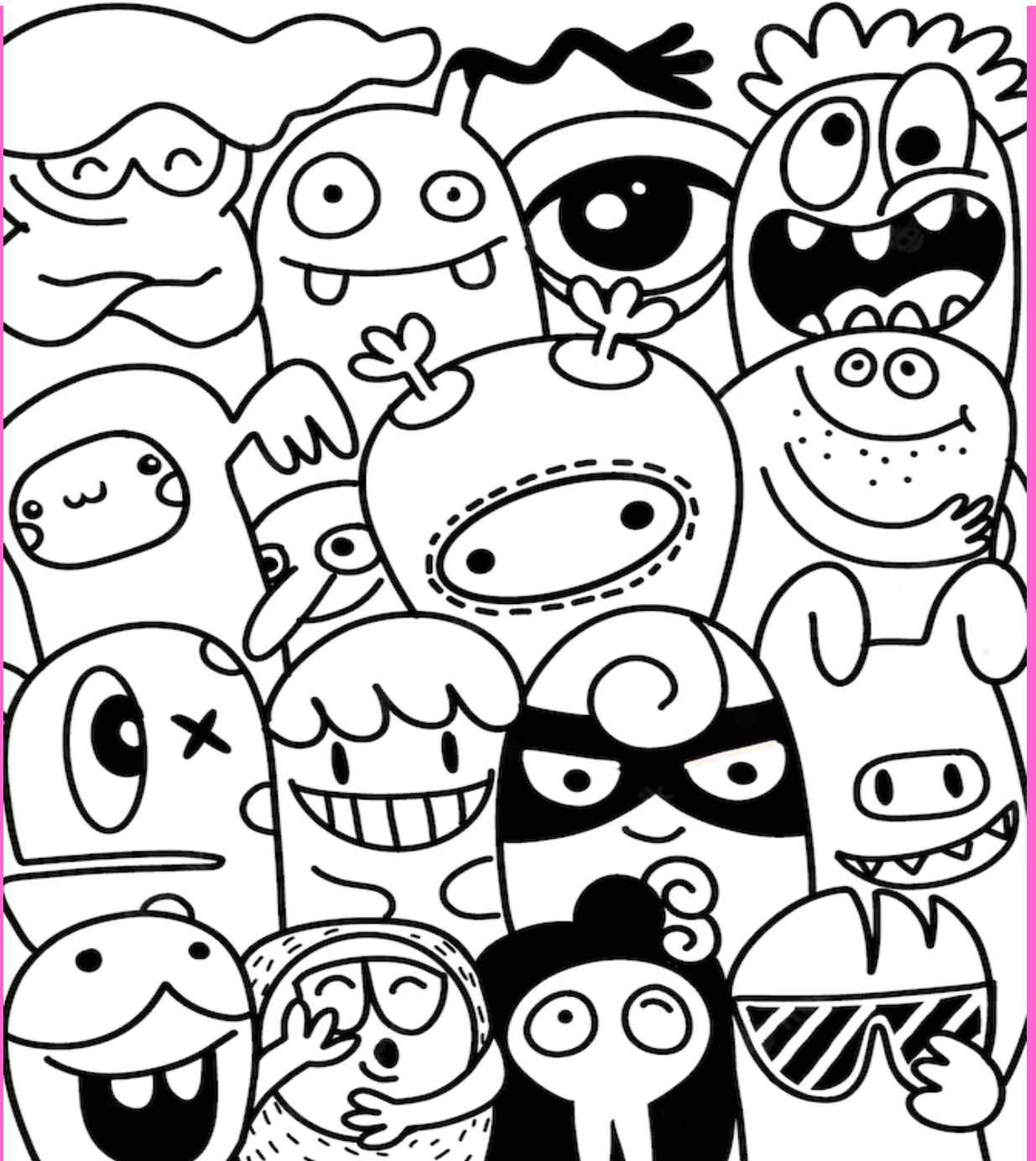


# EMOTRAIN

MAGAZINE Núm. 2



DIPUTACIÓN  
DE ALMERÍA



Servicios  
Sociales  
COMUNITARIOS

[A]<sup>i</sup> ALMERÍA  
INVESTIGA

UAI **transfer**E



UNIVERSIDAD  
DE ALMERÍA

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; Ana Belén Barragán Martín, Profesora Ayudante Doctora, Universidad de Almería; María del Mar Molero Jurado, Profesora Titular de Universidad, Universidad de Almería; y, María del Carmen Pérez-Fuentes, Catedrática de Universidad, Universidad de Almería

**El Rincón del Curioso** ..... 10

Por Begoña María Tortosa Martínez. Becaria de Investigación, Universidad de Almería

**Test. Descubre tu lado + Emocional** ..... 11

Por María Sisto. Profesora Universidad de Almería

**Pasatiempos** ..... 13

Por María del Mar Simón Márquez, Profesora Ayudante Doctora, Universidad de Almería; y Rosa María del Pino Salvador, Becaria de Investigación, Universidad de Almería

**Historias de Tristina y Joy** ..... 15

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

**Pon en forma tus emociones** ..... 16

Por María del Mar Simón Márquez. Profesora Ayudante Doctora, 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

## ALEGRÍA

A pesar de que muchas personas la llaman "júbilo", "diversión", "gozo", y señalan que se sienten "contentos", "satisfechos" o "felices", todas esas palabras son sus sinónimos, pues la alegría es una emoción primaria positiva y agradable causada por un motivo placentero. Sin embargo, la palabra felicidad no es sinónima, ya que son conceptos diferentes.



La Alegría suele ser pasajera, es decir, no suele durar mucho tiempo. Mientras que la Felicidad, sería el estado resultante de una prolongación en el tiempo de la alegría.

Lo más probable es que, en el día de hoy, hayáis experimentado esta emoción, pero de diversas maneras. Puede que os hayáis sentido alegres, entusiasmados, contentos y felices, dependiendo de la situación que se os ha presentado. Porque, como sabéis, una persona no se siente igual de alegre cuando compra la lotería con la esperanza de que le toque, que cuando le toca, ¿no? Es una alegría diferente, porque la intensidad no es la misma.

# EMOCIONES

Ana Belén Barragán Martín  
Profesora Ayudante Doctora. Universidad de Almería

## ¿EXISTEN DIFERENTES TIPOS DE ALEGRÍA?

### ALEGRÍA VERDADERA

Es aquella que se genera de forma natural y espontánea en la persona después de un acontecimiento placentero.

A pesar de que muchas personas lo desconocen, efectivamente, existen diferentes tipos de alegría y no todas ellas son positivas...

### ALEGRÍA SIMULADA

Es la que se muestra de manera intencionada sin que exista nada que la genere. Por ejemplo, cuando alguien nos pregunta algo que no queremos responder, nos reímos para evitar tener que dar otro tipo de respuesta.

### ALEGRÍA HILARANTE

Es la respuesta a situaciones espontáneas que nos resultan graciosas, como cuando nos cuentan un chiste, por ejemplo.

### ALEGRÍA PATOLÓGICA

Una persona que se está siempre riendo o que siempre está feliz puede perder el control de la situación y dejar de ser objetiva. Puede ser peligrosa y poner en riesgo nuestra salud mental.

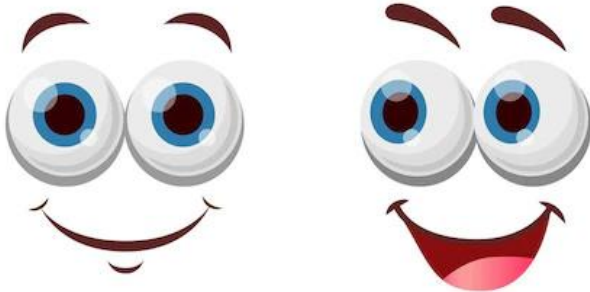


# EMOCIONES

Ana Belén Barragán Martín  
Profesora Ayudante Doctora. Universidad de Almería

## PERO... ¿CÓMO RECONOCER LA ALEGRÍA?

Entre los efectos físicos de la alegría encontramos: un aumento de la frecuencia cardíaca, un aumento de la presión sanguínea y todos somos conscientes de que cuando estamos alegres, nuestro tono de voz aumenta.



En la cara de una persona alegre podemos observar:

- Elevación de los párpados y estrechamiento de su apertura.
- Patas de gallo.
- Separación de los labios, las comisuras de los labios ascienden.
- Las mejillas suben.



# EMOCIONES

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

## ¿QUÉ DETERMINA SU INTENSIDAD?

### FACTORES SOCIALES

Las normas sociales que se adquieren a través de la cultura, ya que todos sabemos que en ciertas ocasiones está mal visto que nos riámos o esboce una sonrisa a pesar de que en ese momento alguien nos ha podido contar un chiste que nos cause mucha gracia, por ejemplo. La intensidad depende de las situaciones en las que se produzca esa emoción, el apoyo del resto de personas, los sentimientos de pertenencia a un grupo, etc.

### FACTORES INDIVIDUALES

Entre los cuales está la personalidad. Algunos estudios han demostrado que las personas que son extrovertidas son más propensas a experimentar alegría, por ejemplo. Además, la intensidad depende de la habilidad para controlar las emociones, la autoestima, la empatía y la capacidad para resolver problemas.



Su intensidad se modula en función del grado de deseo por conseguir algo y haberlo conseguido.

Muchas personas... cuando consiguen lo que desean alcanzan la intensidad más alta de la alegría, casi sienten la emoción de euforia, pero ¿cómo? Llorando, si, si, llorando, pero de alegría.



# BENEFICIOS DE LA ALEGRÍA

## EMOCIONES

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

DISMINUYE EL ESTRÉS. Estar alegres nos ayudará a no estresarnos tanto.

MEJORA LA AUTOESTIMA. Estar felices nos ayudará a tener mejor opinión sobre nosotros mismos

AYUDA A COMBATIR EL DOLOR. Estar alegres puede hacer que se disminuya el dolor que sentimos.

MAYOR FORTALEZA. Las personas alegres muestran mayor fortaleza y ganas a la hora de tener que hacerles frente a los problemas.

MEJORA EL SISTEMA INMUNE

MEJOR RENDIMIENTO. Si estamos alegres rendiremos mejor tanto a nivel académico como laboral.

MEJORA LA CALIDAD DEL SUEÑO

AL REÍRNOS HACEMOS EJERCICIO. ¿Sabíais que cuando nos reímos se ponen en marcha más de 35 músculos?

# DECÁLOGO DE LA ALEGRÍA

## EMOCIONES

Ana Belén Barragán Martín  
Profesora Ayudante Doctora. Universidad de Almería

**1** ¡Sonríe!

**4** Saborea cada día

**2** Ten metas

**5** Piensa en positivo

**3** Toma la iniciativa

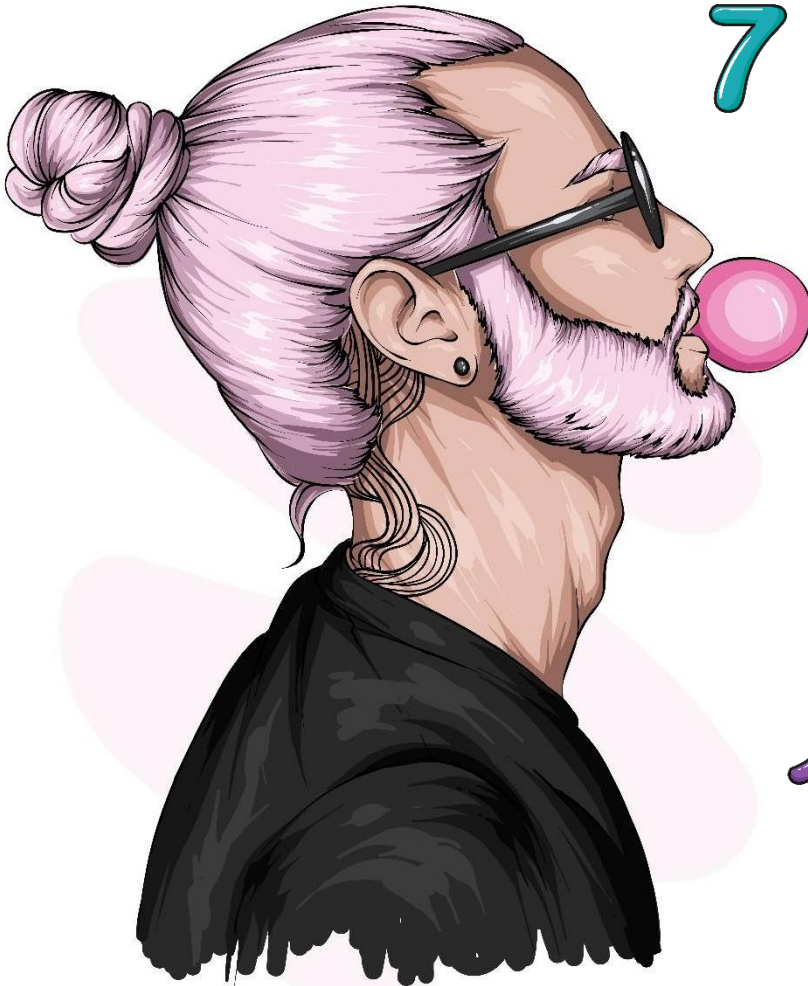
**6** Haz amistades

**7** Da las gracias

**8** Evita  
comparaciones

**9** Muévete

**10** Ayuda a  
los demás



# EL RINCÓN DEL CURIOSO

Begoña María Tortosa Martínez  
Becaria de Investigación. Universidad de Almería

## CURIOSIDADES CIENTÍFICAS SOBRE LA ALEGRÍA

### ¿SABÍAS QUE...?

A pesar de que la risa y el sentido del humor provocan una de las sensaciones más placenteras para el ser humano y mejoran el aprendizaje y la interacción social, las personas de disposición alegre pueden tener una mayor tendencia a participar en actividades arriesgadas y a descuidar sus dolencias físicas, con riesgos para la salud.



Si quieres saber más,  
¡escanea el artículo completo!

### ¿PIENSAS QUE TODOS LOS QUE SONRIEN ESTÁN ALEGRES?

La sonrisa es una expresión  
común en los seres humanos.

Sin embargo, no todas las sonrisas son iguales, pues pueden expresar diversas emociones tanto de forma voluntaria como involuntaria.

Si quieres descubrir más sobre la sonrisa, adéntrate en el siguiente artículo:

Martínez, Y., y Jiménez, C. E. (2012). La sonrisa, la vía más corta de comunicación. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 9, 1-13.



# TEST DESCUBRE TU LADO + EMOCIONAL

Maria Sisto  
Profesora. Universidad de Almería

1

NUNCA

2

MUY POCAS VECES

3

ALGUNAS VECES

4

A MENUDO

5

SIEMPRE

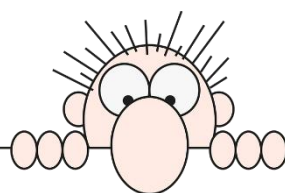
1. Me he sentido optimista respecto al futuro \_\_\_\_
2. Me he sentido útil (\*) \_\_\_\_
3. Me he sentido relajado/a \_\_\_\_
4. He sentido interés por los demás (\*\*) \_\_\_\_
5. He tenido energía de sobra \_\_\_\_
6. He enfrentado bien los problemas \_\_\_\_
7. He podido pensar con claridad \_\_\_\_
8. Me he sentido bien conmigo mismo/a \_\_\_\_
9. Me he sentido cercano/a los demás (\*\*) \_\_\_\_
10. Me he sentido seguro/a (con confianza) \_\_\_\_
11. He sido capaz de tomar mis propias decisiones \_\_\_\_
12. Me he sentido querido/a y valorado/a \_\_\_\_
13. Me he interesado por cosas nuevas \_\_\_\_
14. Me he sentido alegre \_\_\_\_

(\*) Se refiere a todos los aspectos de su vida, en general.

(\*\*) Por las personas con quien comparto todos los días.

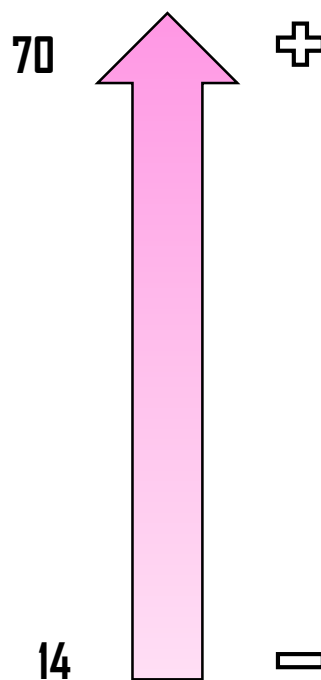
# TEST DESCUBRE TU LADO + EMOCIONAL

Suma puntos desde la pregunta 1 a la 14	
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
<b>TOTAL</b>	



MIRA TU PUNTUACIÓN EN LAS TABLAS:

Una mayor puntuación corresponde a un mayor nivel de bienestar









**WEMWBS.** Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., ... Stewart-Brown, S. (2007). The Warwick-Edinburgh mental well-being scale (WEMWBS): development and UK validation. *Health and Quality of life Outcomes*, 5(1), 1-13.

# PASATIEMPOS

María del Mar Simón Márquez  
Profesora Ayudante Doctora. Universidad de Almería

## SOPA DE LETRAS

F	A	L	B	O	R	O	Z	O
E		J	C	O	Q	E	J	
L	C	U	O		U	M	U	C
I	O	B	N	L	E	O	V	H
C	F	I	T	D	I	C	H	A
I	A	L	E	G	R	I	A	L
D	M	O	N	C	I	O	N	E
A	A	P	T		S	N	A	N
D		A	O	D	A	E	S	

1. ALEGRÍA

2. FELICIDAD

3. JÚBILO

4. CONTENTO

5. RISA

6. DICHA

7. EMOCIÓN

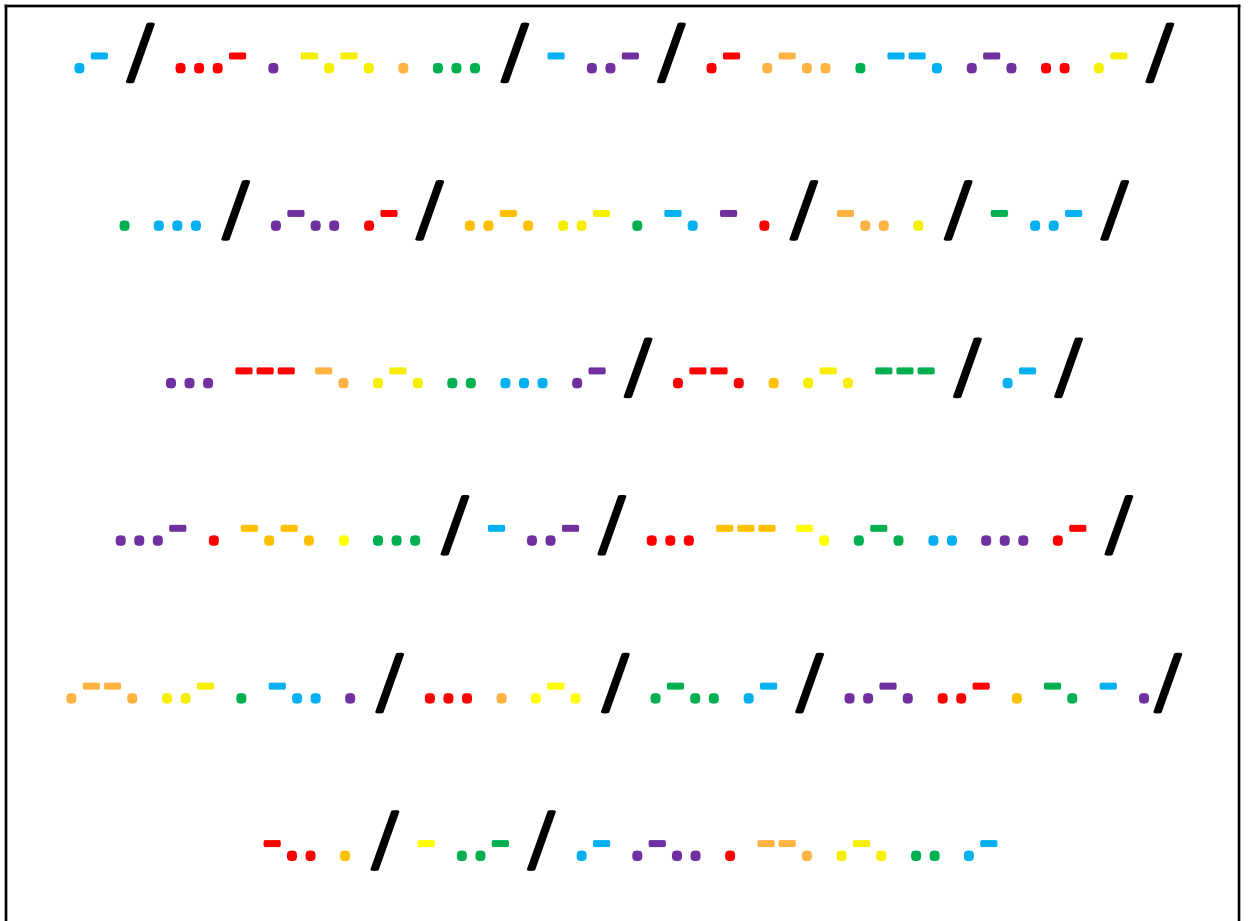
8. ALBOROZO

# PASATIEMPOS

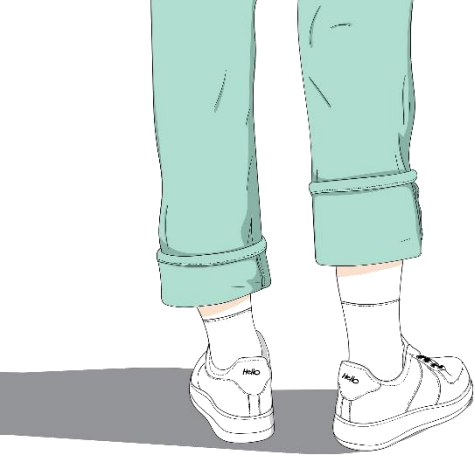
Rosa María del Pino Salvador  
Becaria de Investigación. Universidad de Almería

## MENSAJE SECRETO

A través del Código Morse se puede enviar un mensaje en segundos a cualquier parte del mundo. Descubre cuál es la célebre frase de Thich Nhat Hanh que te enviamos... ¿Serás capaz? Con ayuda de las claves Morse podrás hacerlo. Recuerda que cada barra oblicua (/) es un espacio y cada vez que cambien el color es una letra diferente.



A -.	B -...	C -.-.	D -..	E .	F ...
G --.	H ....	I ..	J .---	K -.-	L .-.
M --	N -.	O ---	P .-.-	Q -.-.-	R .-.
S ...	T -	U ..-	V ...-	W .--	X -.-
Y -.-	Z ---	Ñ ---			



# HISTORIAS de Tristina y Joy

África Martos Martínez  
Profesora Ayudante Doctora. Universidad de Almería

Tía, genial. Es un encanto. La conversación fluye y no aparta sus ojos de mi boca ¡Creo que quiere besarme!

Bueno, y... ¿qué tal? ¿cómo ha ido la cita?

¿¡En serio, Joy!?!  
Jajajajajaja...

Ehhhh, Tristina... Tengo que decirte una cosa. Creo que sé porque te mira tanto... ¡¡ Tienes espinacas entre los dientes!!

JAJA  
JAJA  
JAJA  
JAJA  
JA...



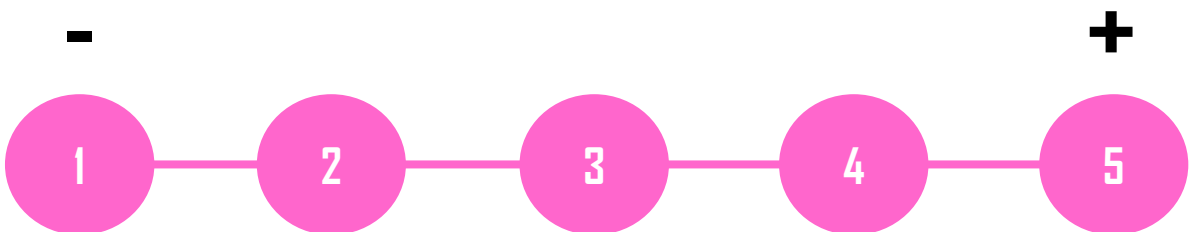


# PON EN FORMA TUS EMOCIONES

María del Mar Simón Márquez  
Profesora Ayudante Doctora. Universidad de Almería



¿Sabrías identificar que intensidad tienen estas canciones?  
Escanea el código QR para descubrirlas y enuméralas del 1 al 5



# EMOTRAIN

MAGAZINE