

# INTRODUCCIÓN

Las emociones se presentan a lo largo de nuestra vida en diversos ámbitos. Desafortunadamente, ésta siempre ha dado más prioridad a los aspectos cognitivos frente a los emocionales, lo cual se manifestaba en un aprendizaje más técnico y científico.

El planteamiento principal que tiene la aplicación del test es el de proyectar la importancia de una buena formación inicial y permanente del grupo de cuidadores y cuidadoras, frente la Inteligencia Emocional. Para ello, se realiza un instrumento de recogida de datos; El cuestionario TMMS-24

Los resultados obtenidos muestran que los cuidadores y cuidadoras, poseen una elevada Inteligencia Emocional y consideran que ésta juega un papel importante en el desarrollo del cuidado de un familiar o paciente a su cargo.

Las emociones aparecen o desaparecen cuando la persona lo decide. Pero ¿es posible tener algún control sobre las emociones o se debe resignar a que dominen sus actos?

Existen investigaciones que concluyen que la forma en que se interpreta sus emociones puede cambiar la forma como se vive. La forma en que se reacciona frente una emoción en concreto condicionará cómo actúa sobre la persona.

El cuerpo proporciona la energía para hacer algo, pero el cómo usar esa energía, lo decide la persona.

La amígdala es la parte del cerebro encargada de disparar las emociones, como si fuera una respuesta automática en forma de agresión o huida frente una amenaza. Por eso es tan difícil controlar mediante la fuerza de voluntad el origen de las emociones: significaría anular esta respuesta para la que está programado genéticamente.

Este tipo de respuesta emocional es, por lo tanto, necesaria. Sin embargo, en algunas personas no está correctamente regulada y puede ocurrir que:

Se dispare en situaciones donde no existe una amenaza real (provocando la ansiedad)

Sea incapaz de desactivarse con el paso del tiempo (como en la depresión). Por algún motivo, el cerebro entra en modo de supervivencia y se queda anclado ahí.

### **La verdad sobre las emociones negativas**

La teoría más reciente es que existen 4 tipos de emociones básicas que han evolucionado hacia el resto de sentimientos más complejos. Estas emociones son **enfado, miedo, alegría y tristeza**.

Las emociones positivas suelen desaparecer a lo largo del tiempo: las emociones positivas como el placer siempre terminan disminuyendo.

De hecho, en un estudio se determinó que la emoción que dura más es la tristeza. En concreto, dura hasta 4 veces más que la alegría.

## **RECOMENDACIONES PARA MANEJAR LA EMOCIONES:**

La verdadera inteligencia emocional requiere que se identifique y se entienda su propio estado de ánimo. Implica reconocer cuando y porqué se está enfadado, nervioso o triste, y actuar sobre las causas y no sólo los síntomas.

Sin embargo, en aquellas ocasiones en las que se vea que irremediamente se dirige hacia un estado emocional negativo, las siguientes técnicas pueden ser eficaces para detener o frenar esa reacción en cadena.

### **1. INTENTE RECORDAR SUS VIRTUDES Y ÉXITOS**

La reafirmación en sus virtudes y puntos fuertes es una de las mejores estrategias para gestionar sus sentimientos. Consiste en pensar en lo que le ha provocado esa emoción, pero reduciendo su significado negativo.

Ejemplo: en lugar de enfadarse porque ha llegado tarde al trabajo, puede pensar que, dado que siempre llega a tiempo, no es tan grave.

La gente con mayor control emocional utiliza la autoafirmación cuando la intensidad de sus emociones todavía es baja y tienen tiempo para buscar otro punto de vista de la situación. Curiosamente, se ha demostrado que esta estrategia funciona especialmente bien en las mujeres.

La próxima vez que sienta que pierde el control sobre sus emociones, recuérdese a si mismo aquellas cosas de las que se enorgullece en su vida.

## **2. DISTRAIGA SU ATENCIÓN HACIA UN ASUNTO CONCRETO**

Las personas que mejor gestionan sus emociones también han aprendido a usar la distracción para bloquear sus estados emocionales antes de que sea demasiado tarde. Y parece que resulta muy eficaz cuando preveen que van a experimentar emociones intensas y no tienen suficiente tiempo para usar otras estrategias.

Como sabrá, una forma muy efectiva para calmar a un niño pequeño que no deja de llorar es desviar su atención. “¿Has visto el muñeco?” o “¿Qué tengo en la mano?” suelen disminuir su nivel de excitación si mantenemos su atención durante el tiempo suficiente.



### **OBJETIVO:**

- Ampliar el conocimiento sobre el concepto de las emociones básicas.
- Proporcionar herramientas para vincularse con sus emociones.
- Mejorar el autocontrol de las emociones en su ambiente cercano ( familia , amigos , trabajo) y frente a la tarea como cuidador.
- Mejorar la comunicación con su entorno cercano a través de un buen manejo de las emociones.

### **METODOLOGÍA:**

Realice el Test TMMS-24 interprete y analice su resultado de acuerdo con la tabla de valores y concluya el taller con un video opcional de Jorge Bucay "La isla de las emociones".

### **INFORMACIÓN NECESARIA PARA EL DESARROLLO DEL TALLER:**



Atención a las emociones: Es la conciencia que tenemos de nuestras emociones, la capacidad para reconocer nuestros sentimientos y saber lo que significan.

Claridad emocional: Es la facultad para conocer y comprender las emociones, sabiendo distinguir entre ellas, entendiendo cómo evolucionan e integrándolas en nuestro pensamiento.

Reparación emocional: Es la capacidad de regular y controlar las emociones positivas y negativas.