



Septiembre de 2015

EDUCACIÓN EMOCIONAL Y COMPORTAMIENTO SALUDABLE

Las emociones son alteraciones del ánimo incontrolables, impulsos que experimentamos todos en mayor o menor medida provocadas por una situación o un pensamiento y sirven para ayudarnos a dar una respuesta correcta en ese instante. Por ejemplo, nos alejamos o rechazamos si algo produce miedo o aversión.

Existen cinco emociones básicas comunes a todas las culturas: **miedo, sorpresa, aversión, ira, alegría y tristeza.**

Estas emociones son innatas, es decir, nacemos con ellas, y se expresan a través de gestos, acciones o palabras. La manera de manejarlas depende en gran medida de la educación emocional recibida durante la infancia y juventud. Este tipo de educación ha adquirido una gran relevancia en los últimos años debido a que determinará buena parte del comportamiento futuro.

MANEJO INADECUADO

Rechazar las propias emociones, no asumirlas como algo natural o no querer expresarlas, podría llevar a los jóvenes a intentar controlarlas mediante conductas de riesgo como el consumo de tabaco, alcohol u otras drogas.

Emociones como la ira y la tristeza suelen conllevar un mayor riesgo de conductas desadaptadas o delictivas cuando no se resuelven de manera correcta.

No se puede elegir si queremos tener o no emociones ni escoger cuál de ellas. Lo que sí se puede lograr es la capacidad de darse cuenta de cuál es la emoción que surge en cada momento y aprovechar ese instante para



Te interesa...



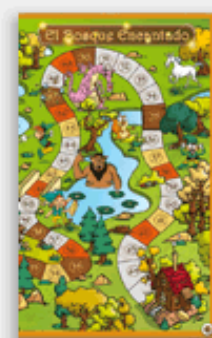
El Bosque encantado.



Lleva a los peques al cine

Participa...

Comparte con tus hijos o sobrinos el juego de las emociones. Deberán adivinar y aprender cuál es la forma más adecuada de reaccionar ante distintas situaciones.



DESCARGAR



Queremos conocer tu opinión, envíanos tus comentarios o sugerencias: informacion@aecc.es gracias a ti mejoramos cada día.

decidir la mejor manera de actuar.

En el caso de los niños, es más sencillo que la educación emocional se realice de manera progresiva:

➤ **Identificación.** No es necesario provocarles cada una de las emociones para que sepa cuál es cuál. Los niños aprenden fácilmente mediante ejemplos de su vida cotidiana adaptados a su lenguaje. Por ejemplo, “¿cómo te sientes cuando vas a comer tu plato favorito?” o “cuando se te acerca el perro grande del vecino lo que sientes es miedo”.

➤ **Expresión.** Motivar a los niños a que expresen cómo se sienten, que compartan lo que les ocurre facilita la empatía del interlocutor y evita la sensación de frustración y soledad. La mejor forma de ayudarles sería observando sus gestos o reacciones para preguntar cómo se sienten y escucharles con atención.

➤ **Control.** Es decir, adaptar las reacciones a cada situación y solucionarlo. Con los niños es más complejo por lo que se utilizan elementos visuales como el semáforo, que se enciende de manera secuencial:

ROJO: echar el freno cuando surge una emoción intensa (ira, miedo, tristeza...) antes de que provoque una reacción incontrolada (pataleta, rabieta, gritos, etc.).

AMARILLO: pensar qué ha pasado, cómo se siente y qué es lo mejor que puede hacer.

VERDE: solucionarlo con respuestas adecuadas. Por ejemplo, ante una emoción de tristeza el niño puede dibujar lo que siente, hablarlo o hacer una lista de las cosas buenas que tiene. Ante el enfado lo mejor es pararse a pensar el motivo real, si está dirigido a la persona adecuada, hablar con esa persona para que sepa cómo se siente y, si se requiere, buscar ayuda.



ASERTIVIDAD O SABER DECIR NO



El control de las emociones conlleva consecuencias positivas entre los jóvenes ya que mantiene un buen nivel de autoestima, de autoaceptación y les prepara para solucionar situaciones provocadas por la presión del grupo como, por ejemplo, saber decir “no” a realizar comportamientos conflictivos (peleas, burlas, actos delictivos) o a iniciarse en el consumo de tabaco, alcohol y demás drogas.

TODO VENTAJAS

La educación emocional, por tanto, nos va a ayudar a prevenir conductas de riesgo para la salud, a decidir si debemos ser o no emotivos ante un estímulo, a elegir cómo actuar cuando aparezca la emoción y a ser más sensibles frente a las emociones de los demás.

< Anterior

Siguiente >

TAMBIÉN TE PUEDE INTERESAR



¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

Ponte al día paso a paso conociendo los aspectos fundamentales de las emociones.



¿Y AHORA QUÉ HAGO?

Descárgate nuestra guía educativa, un gran apoyo para enseñar a los peques

Archivo



Consulta las ediciones anteriores de “Consejos de Salud” en nuestra web.

IR AL ARCHIVO





Política de Privacidad | Síguenos en    | www.aecc.es

Asociación Española Contra el Cáncer