Centro UNESCO del Campo de Gibraltar

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura

Miembro del Movimiento de Clubes, Asociaciones y Centros para la UNESCO

LA GESTIÓN EMOCIONAL EN ESTOS TIEMPOS DIFÍCILES DE CONFINAMIENTO A CAUSA DEL COVID-19

Reflexiones y consejos para mantener nuestra razón y nuestras emociones en equilibrio en estos días que debemos permanecer recluidos en casa.

Todos y todas sabemos que España entera, y también otros países, está viviendo unos tiempos muy difíciles que generan una incertidumbre extrema. A medida que avanza el confinamiento se nos dice que lo peor está por llegar porque la pandemia, el enemigo invisible, se extiende inexorablemente. Está claro que todo esto altera nuestras emociones y hace aflorar de entre ellas las más negativas. Al miedo a una enfermedad desconocida y a la muerte, se le une la inseguridad económica que vendrá luego, unida a la pérdida de muchísimos puestos de trabajo. Es toda una guerra contra un pequeño pero poderoso enemigo que está haciendo verdaderos estragos en nuestra sociedad.

El pasado 19 de marzo, el Secretario General de la ONU ofreció una rueda de prensa sobre la pandemia del COVID-19 y la gran crisis mundial que esto generará. En ella hizo un llamamiento a la solidaridad mundial e hizo un llamamiento a todos los líderes mundiales para efectuar políticas contra el virus coordinadas e innovadoras por parte de las economías líderes mundiales. Habló también de esperanza, puesto que se ha demostrado que el virus se puede contener, en este sentido, dijo que la buena gestión de la

pandemia a nivel mundial puede ser una oportunidad para dirigir la recuperación hacia un mundo más sostenible e inclusivo mediante tres áreas de acción a nivel mundial: preparar a la sanidad, enfocarse en el impacto social y la recuperación económica de la crisis y trabajar para que el restablecimiento llegue a todos y sea mucho mejor que en conflictos anteriores. Por último, añadió: "La creatividad debe estar a la altura…Nuestro mundo se enfrenta a un enemigo común**. Estamos en guerra con un virus".**

Por todo ello desde el Centro UNESCO del Campo de Gibraltar, miembro de los centros, asociaciones y clubes para la UNESCO queremos contribuir con nuestra pequeña aportación para la gestión emocional a esa sociedad civil ahora confinada en sus casas.

Lee con detenimiento todo lo que en base a muchas emociones positivas hemos recopilado en estos folios.

Piensa que al final del día de hoy nos queda un día menos para empezar **una vida nueva y renovada después del confinamiento…**

Los humanos estamos configurados tanto para sentir como para transmitir emociones. Muchas de ellas son positivas, un verdadero regalo para la humanidad: el amor, la alegría, la empatía… transmitirlas a los demás supone un bien para quien las recibe. Podríamos compararlas como **vitaminas** para el ánimo.

Sin embargo, también muchas de ellas son negativas: la ira, el miedo, la agresividad, la tristeza… Transmitirlas a los demás supone un mal para quien las recibe. Podríamos compararlas como auténticos **virus emocionales** que contaminan el ánimo.

Debemos tener cuidado en estas semanas de confinamiento porque la transmisión de estos virus emocionales es más potente si quien contagia y el contagiado están cara a cara: mucho más que las palabras, las expresiones de la cara y el lenguaje no verbal facilitan la contaminación. Y es que los humanos estamos programados genéticamente para imitar los gestos,

vocalizaciones, posturas y movimientos de otras personas y a unirse con ellas emocionalmente. Las neuronas espejo tienen mucho que ver con ello.

No obstante, hoy en día el contagio emocional también puede llegarnos a través de medios externos. Unos medios de comunicación mal interpretados y las redes sociales también nos pueden contaminar sobre todo de ira y de miedos de distinta índole. Las noticias reiterativas y exageradas sobre el Covid-19 y muchas de las falsedades que circulan por las redes son causa del aumento de las emociones negativas citadas. Hay que tener muchísimo cuidado con las noticias falsas y no seguir reenviándolas.

Volviendo al tema de las neuronas espejo y de la asociación emocional entre personas, mientras esta unión emocional sea por motivo de emociones positivas, las vitaminas para el ánimo, bienvenidas sean. Por el contrario, si se trata de virus emocionales, contaminarán el ánimo y el resultado no es nada saludable. En muchos estudios experimentales se ha demostrado que las personas se contagian más de los virus emocionales que de las emociones positivas, por ejemplo, la ira, a la que a veces sucede la violencia, y los miedos. También está demostrado empíricamente que el sentimiento continuado de estas emociones, provocan en nuestro cuerpo una alteración importante de la homeostasis (el equilibrio del cuerpo), así como un incremento de hormonas relativas al estrés como el cortisol o la adrenalina, terminando el proceso en una disminución de la potencia de nuestro sistema inmune, cuya fortaleza, no cabe la menor duda, es imprescindible en los tiempos que corren.

Nos quedan todavía semanas de confinamiento y es probable que, entre las personas, lógicamente queridas, con quienes compartimos este encierro, surja alguno de estos virus emocionales que nos contagien. ¿Qué hacer si detectamos algún contagio emocional de una persona allegada?

CONSEJOS PARA QUIEN DETECTE UNO DE ESTOS VIRUS EMOCIONALES (por ejemplo, la ira, el miedo, la desesperación o la tristeza) EN SU CONFINAMIENTO:

- No intentes cambiar las emociones negativas de esa persona querida haciéndole reproches o diciéndole que está así porque ella quiere. Acepta siempre su situación emocional. Sé muy

empático (Anexo 1) con ella, demostrándole cariño y ponte en su lugar, que ella lo note.

- Por otra parte, sé firme y muy asertivo (Anexo 2), sobre todo con los brotes de ira, puesto que pueden provocar conflictos durante el confinamiento.
- Anímala a expresar sus emociones claramente. Practica la escucha activa (Anexo 3) con respeto.
- Vigila los puntos emocionales conflictivos.
- No lo tomes como algo personal. Con toda probabilidad esa persona tenga realmente problemas, por ejemplo, con la gestión adecuada de sus miedos. Sin embargo, no dejes lugar a ataques personales.
- Pon límites, no permitas ningún daño emocional ni para ella ni para ti. Gestiona bien tus emociones.

CONSEJOS PARA NO CONTAGIAR A TUS SERES QUERIDOS CON TUS PROPIOS VIRUS EMOCIONALES:

- Vacúnate a ti mismo desarrollando tu inteligencia emocional (Anexo 4), llevando a cabo técnicas de relajación basadas en la respiración (Anexo 5) de meditación (Anexo 6), ejercicio físico moderado y constante (Anexo 7), alimentación saludable (Anexo 8) y sueño reparador (Anexo 9).
- Gestiona bien tus emociones. Es evidente que tienes todo el derecho del mundo a sentirte mal, pero guárdate tu mal humor y maneja adecuadamente esas emociones negativas.
- Si no puedes más pide información *on line* en sitios de garantía dedicados a la psicología y sigue sus consejos. Si no tienes acceso a estos sitios, por lo menos habla por teléfono con alguien querido y cuéntale tus preocupaciones.
- Estimula en ti el contagio positivo (amor, alegría, felicidad…) de ti mismo a otros y déjate contagiar positivamente de los demás miembros de tu casa. La permanencia en estas emociones incentiva los neurotransmisores serotonina y dopamina y las hormonas acetilcolina y oxitocina que a su vez impulsa la homeostasis corporal y el incremento tan necesario ahora del

sistema inmunitario. En este sentido, el amor y la paciencia con los hijos, sobre todo si son menores y el reajuste de los estilos paterno-maternales serán de vital importancia para su educación emocional y el desarrollo de su inteligencia emocional (Anexo 10). Aprovecha estos días de confinamiento porque estarás con ellos más tiempo que nunca. Asimismo, entre las parejas, es esencial en estos días la configuración de un verdadero amor racional o amor inteligente, vamos a tener mucho tiempo ahora para reflexionar sobre ello (Anexo 11).

- Por último, a pesar de todos los problemas y vicisitudes, haz lo posible por situarte en un estado de paz, de calma, de tranquilidad, sé resiliente (sácale partido al contenido del Anexo 6), y piensa en aquellos valores que estaban en ti un poco olvidados como pueden ser el amor a la humanidad, la bondad, la caridad, la solidaridad… Ejércelos con los tuyos y, aunque no podamos salir a la calle, tenemos móviles y ordenadores y un sistema de comunicación fuerte y bien estructurado, utilízalo igualmente con aquellas personas que están fuera de tu entorno y que lo necesitan. Piensa que desde casa podemos hacer muchas cosas por los demás, fíjate, muchas personas desde casa están haciendo ya mascarillas y otros útiles sanitarios. Fuera también hay muchísima gente que trabaja para todos nosotros, personal sanitario, fuerzas del orden, ejército, cadena de profesionales que nos alimentan… Desde aquí un merecido homenaje a todos ellos.

Trabaja con todo esto tu gestión emocional. Todo te irá bien… Puede que a partir de lo que está pasando seamos capaces de construir un mundo nuevo y mejor.

Juan Rodríguez Corrales

Presidente del Centro UNESCO del Campo de Gibraltar

Doctor en Psicología
Especialista en Psicopatología y Salud
Especialista en Emociones e Inteligencia Emocional

23 de marzo de 2020

Aunque a continuación se incluyan 11 Anexos que aportan bastantes actividades sobre cómo conseguir una buena gestión emocional, se puede ampliar mucho más la información en el siguiente espacio virtual, donde está creado un taller de acceso fácil y totalmente gratuito denominado:

LA GESTIÓN EMOCIONAL EN ESTOS TIEMPOS DIFÍCILES DE CONFINAMIENTO A CAUSA DEL COVID-19

En dicho taller, podéis encontrar bastantes documentos y vídeos para poder trabajar mejor en casa los temas propuestos.

PROCEDIMIENTO:

- **Tenéis que entrar en: www.emointell.es**
- **El taller aparece bajo el logo de EMOINTELL-INTELIGENCIA EMOCIONAL (Pulsar y se muestra el enlace)**
- **Podéis entrar como INVITADO sin tener que gestionar Usuario y contraseña.**
- **Es interesante usar el foro para que podáis escribir vuestras dudas y exponer cuestiones sobre el tema de la gestión emocional.**

ANEXOS

ANEXO 1: La empatía

Se define como la habilidad para **percibir** las emociones y sentimientos de otra persona y la capacidad cognitiva para ver las cosas desde la perspectiva aproximada de ese otro pensamiento (**ponerse en lugar del otro, comprenderlo**), sin que **tenga que adoptarse** ese punto de vista ajeno **ni sufrir** juntamente con esa otra persona.

CONSIDERACIONES SOBRE LA EMPATÍA:

- La empatía es un elemento clave integrado en el marco de la Inteligencia Emocional. Es una emoción secundaria o social muy compleja.
- La empatía es una herramienta excelente para la fluidez de las relaciones interpersonales.
- La empatía y la simpatía son procesos diferentes. La simpatía permite percibir el estado emocional de una persona, pero no su comprensión.
- Se puede distinguir entre empatía cognitiva y emocional.
- En la primera se perciben claramente los sentimientos y emociones del otro y hay comprensión verbal pero no existe una respuesta afectiva.
- Facilita todo tipo de relaciones sociales, laborales o de pareja y familia.
- Es un arma eficaz para modificar la disposición que el interlocutor tiene hacia nosotros, genera confianza y abre una vía de diálogo donde antes existía conflicto.
- Las personas con habilidades empáticas son tenidas en gran valía por los demás y si también son eficaces en la asertividad, poseen muy buenas cualidades en habilidades sociales.
- La empatía es una conducta entre dos, hay que hacer entender al otro que está siendo comprendido.
- Tenemos que comprender a los demás si queremos que los demás nos comprendan a nosotros.
- Las personas empáticas desarrollan bastante su inteligencia emocional.

PROCEDIMIENTO PARA ESTABLECER EMPATÍA:

1. Proyecta un lenguaje no verbal agradable.
2. Intenta entender al otro, aunque no se compartan las ideas.
3. Refuerza a tu interlocutor afectivamente.
4. Observa el lenguaje no verbal y las expresiones del rostro del otro e intenta averiguar qué emociones experimenta.
5. Ponte siempre en lugar del otro con frases como "Te entiendo perfectamente" "Sé que lo pasas mal…"
6. Retroalimenta constantemente y guarda periodos de silencio cuando el otro esté expresándose.
7. Procura no sufrir con el otro.

ANEXO 2: Asertividad

La conducta asertiva se traduce en ser capaz de expresar lo que de positivo tienen los demás, pero también lo que tienen de negativos, con la utilización previa de la expresión "sin embargo", y ser capaces de hacer esto último de manera educada, con respeto y de forma que la otra persona no se sienta ofendida.

Estableciendo un continuo de conducta social podemos considerar tres tipos claros de sujetos: La persona de conducta **pasiva**, la persona de conducta **agresiva** y la persona de conducta **asertiva.**

El sujeto de conducta pasiva:

- Respeta a los demás, pero no manifiesta lo que siente.
- No se siente cómodo manteniendo contacto ocular con su interlocutor.
- El tono de voz es bajo y vacilante.
- Tiene inseguridad en lo que dice.
- Suele estar insatisfecho consigo mismo.
- Suelen ser personas con tendencia al sacrificio (sacrificio obligado).
- Si esta conducta es la habitual, genera en el sujeto frustración y ANSIEDAD

El sujeto de conducta agresiva:

- Antepone siempre sus necesidades, opiniones y deseos a los de los demás.
- El mensaje es: “Cuanto más débiles sean los demás, más fuerte soy yo”
- Mantiene siempre una mirada fija y altiva con gestos amenazantes y mensajes ofensivos.
- No argumenta, trata de imponer siempre sus razones.
- A corto plazo puede obtener sensaciones agradables (dominar, conseguir objetivos…).
- Sin embargo, a largo plazo esta conducta produce aislamiento social y una gran tensión que se transformará con el tiempo en una ANSIEDAD generalizada.

El sujeto de conducta asertiva:

- Conducta apropiada a cada momento.
- Equilibrio.
- Mantiene la mirada sin llegar a ser agresiva.
- En su discurso tiene entonación, tono de voz firme y lenguaje fluido.
- Aunque dice lo que piensa y siente, siempre busca el entendimiento y pide opiniones.
- Siempre empieza la comunicación sacando lo mejor del otro, lo más positivo, gratificándolo o alabándolo y, después de introducir la palabra clave (“sin embargo”), expresa claramente su opinión o sus deseos.
- Esta conducta siempre busca compromisos, negociación o acuerdos.
- Facilita el acercamiento de las posturas.
- Facilita la comunicación, el intercambio de ideas y, algo muy importante, la creación de conocimiento.
- Esta forma de actuar, si se utiliza siempre, reduce notablemente el ESTRÉS y la ANSIEDAD.

En resumen:

- La conducta asertiva actúa como una verdadera vacuna contra la ansiedad.
- Las personas inmersas en esta conducta se expresan libremente.
- Permite una comunicación bastante directa entre las personas.

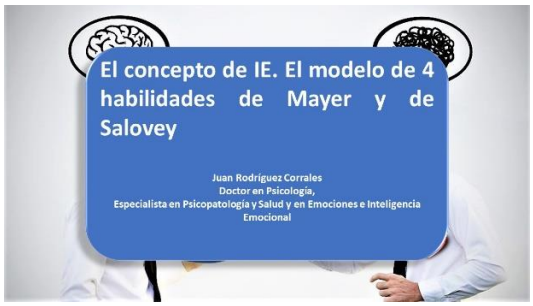
- Capacita a quien la usa para defender con éxito lo que cree que es justo y razonable y sus propios derechos.
- Es un magnífico método para expresar los propios sentimientos y emociones.
- Mejora notablemente las habilidades sociales al realizar interacciones positivas con otras personas.
- Su uso desarrolla la inteligencia emocional.

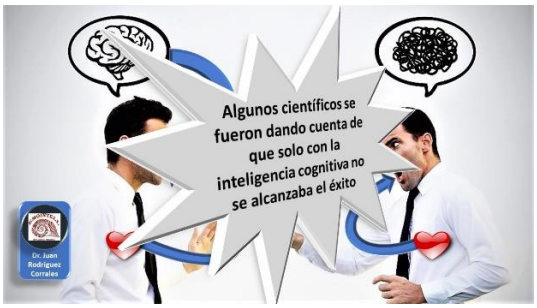
ANEXO 3: la escucha activa

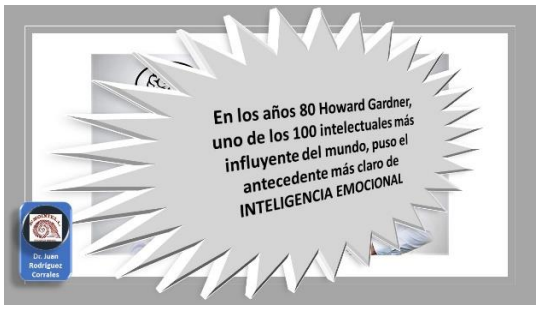
PROCEDIMIENTO PARA ESTABLECER UNA ESCUCHA ACTIVA:

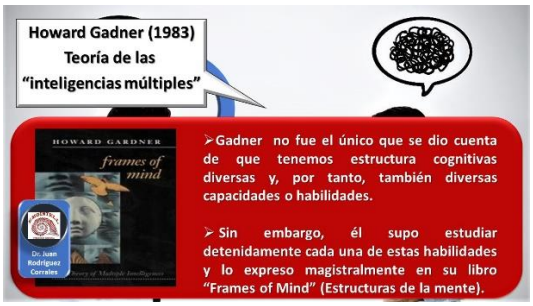
- Exige una preparación previa antes de iniciar el diálogo,
- Refuerzo de la posición corporal, la mirada a los ojos del interlocutor sin llegar a ser agresiva y el lenguaje no verbal correcto.
- Reforzar constantemente al que habla con gestos positivos, movimientos de la cabeza en sentido afirmativo, etc.
- Retroalimentar adecuadamente con frases cortas asertivas.
- No interrumpir al que habla antes de que termine las frases.
- Observar constantemente el lenguaje no verbal y las expresiones del rostro del interlocutor para reconocer emociones y sentimientos.
- Obtener las ideas principales de lo que está escuchando para responder adecuadamente cuando termine la exposición del interlocutor.

ANEXO 4: Inteligencia emocional



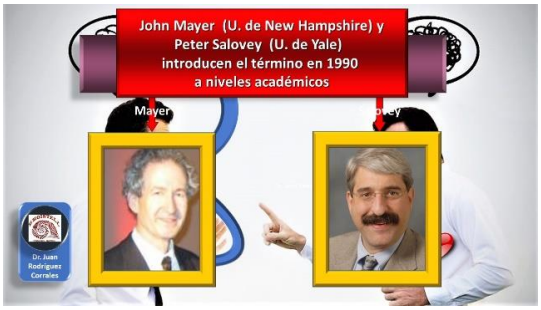


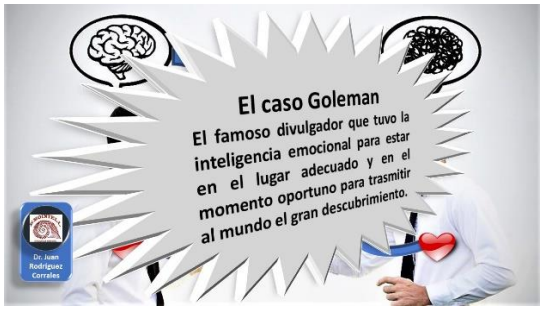




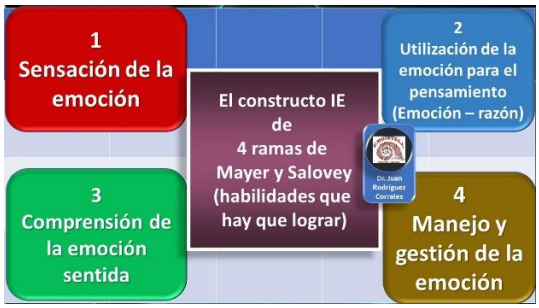
Las 9 inteligencias de Gardner
1 VERBAL/LINGÜÍSTICA
2 LÓGICO/MATEMÁTICA
3 VISUAL/ESPACIAL
4 CORPORAL/KINESTÉSICA
5 MUSICAL/RÍTMICA
6 NATURALISTA
7 INTERPERSONAL
8 INTRAPERSONAL
ACTUALMENTE GARDNER TRABAJA EN LA 9ª INTELIGENCIA: "EXISTENCIAL O TRASCENDENTE"
Dr. Juan Rodríguez Corrales

Inteligencia interpersonal
Inteligencia Intrapersonal
INTELIGENCIA EMOCIONAL
Aunque tiene algunos componentes de las inteligencias interpersonal e intrapersonal por él descritas, serían otros autores los que definirían el CONSTRUCTO INTELIGENCIA EMOCIONAL
Dr. Juan Rodríguez Corrales


John Mayer (U. de New Hampshire) y Peter Salovey (U. de Yale) introducen el término en 1990 a niveles académicos
Mayer
Salovey
Dr. Juan Rodríguez Corrales


El caso Goleman
El famoso divulgador que tuvo la inteligencia emocional para estar en el lugar adecuado y en el momento oportuno para trasmitir al mundo el gran descubrimiento.
Dr. Juan Rodríguez Corrales

Daniel Goleman publica en 1995 su betseller "inteligencia Emocional"
Goleman
INTELIGENCIA EMOCIONAL
Dr. Juan Rodríguez Corrales

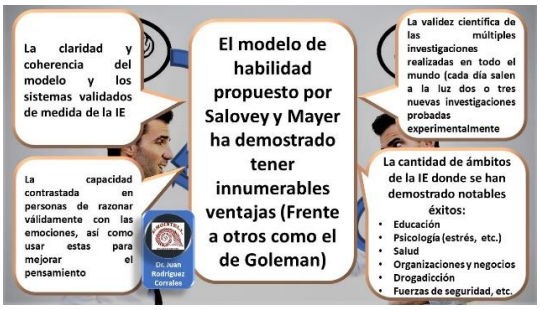

1 Sensación de la emoción
2 Utilización de la emoción para el pensamiento (Emoción – razón)
El constructo IE de 4 ramas de Mayer y Salovey (habilidades que hay que lograr)
3 Comprensión de la emoción sentida
4 Manejo y gestión de la emoción
Dr. Juan Rodríguez Corrales

1ª rama Sensación de la emoción
1.1 Me doy cuenta porque siento algo en el cuerpo (correlatos fisiológicos)
1.2 Expreso mis emociones con precisión a los demás
1.3 Sé identificar emociones en los demás
1.4 Me doy cuenta si las emociones de las personas son sinceras o fingidas
Dr. Juan Rodríguez Corrales

2ª rama Utilización de la emoción para el pensamiento (Emoción – razón)
2.1 Pensar en los aspectos importantes de la emoción que he sentido
2.2 Pensar que las emociones positivas son siempre mejores que las negativas
2.3 Pensar distintos puntos entre emociones opuestas (optimismo-pesimismo)
2.4 Recordar otras emociones similares y cómo se produjeron
Dr. Juan Rodríguez Corrales

3ª rama Comprensión de la emoción sentida
3.1 Comprender los distintos cambios de una emoción ej. Ira – tranquilidad o Ira - venganza
3.2 Entender emociones complejas. Por ej. Combinación amor - odio
3.3 Entender qué emoción viene detrás de muchas situaciones humanas. Por ej. Muerte-tristeza
3.4 Distinguir los matices de grupos de emociones: amor, cariño, afecto, apego...
Dr. Juan Rodríguez Corrales

4ª rama: Manejo o gestión de la emoción
4.1 Regular las emociones (recuerdos) propias y las de los demás
4.2 Controlar reflexivamente las emociones, tanto propias como de los demás
4.3 Reflexionar positivo o negativo de una emoción para atraerla o rechazarla
4.4 Estar abiertos tanto a las emociones agradables como a las desagradables
Dr. Juan Rodríguez Corrales


La claridad y coherencia del modelo y los sistemas validados de medida de la IE
La capacidad contrastada en personas de razonar válidamente con las emociones, así como usar estas para mejorar el pensamiento
El modelo de habilidad propuesto por Salovey y Mayer ha demostrado tener innumerables ventajas (Frente a otros como el de Goleman)
La validez científica de las múltiples investigaciones realizadas en todo el mundo (cada día salen a la luz dos o tres nuevas investigaciones probadas experimentalmente
La cantidad de ámbitos de la IE donde se han demostrado notables éxitos:
• Educación
• Psicología (estrés, etc.)
• Salud
• Organizaciones y negocios
• Drogadicción
• Fuerzas de seguridad, etc.
Dr. Juan Rodríguez Corrales

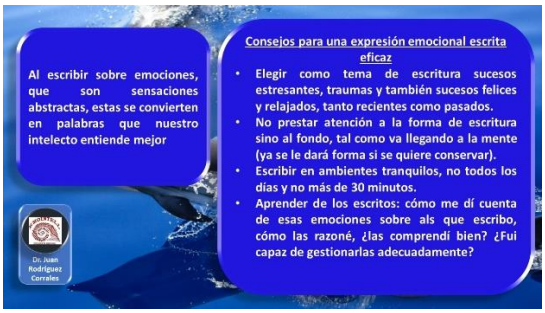
Resumiendo: se produce la emoción y...
1º ME DOY CUENTA
2º LA LLEVO AL PENSAMIENTO
CUANTO MÁS HABILIDADES CUMPLA DE LAS CUATRO RAMAS
MÁS INTELIGENTE SERÉ EMOCIONALMENTE
3º LA ENTIENDO
4º LA MANEJO A MI CONVENIENCIA
Dr. Juan Rodríguez Corrales

PERSONAS CON ALTA IE
AMIGOS
PAREJA
TRABAJO
RELACIONES SOCIALES
SALUD
ARTE, AFICIONES Y EMPRENDIMIENTOS
MÁS ESTABLES OTROS CONTEXTOS
EQUILIBRIO FELICIDAD
Dr. Juan Rodríguez Corrales

¿Por qué?
SE ADQUIERE MAYOR ADHERENCIA:
• Al ejercicio físico
• Al control de la alimentación
• A los tratamientos médicos
SE REGULA LA ANSIEDAD
SE CONTROLA MÉJOR EL ESTRÉS
SE DOMINA LA TRISTEZA Y LA DEPRESIÓN
SE PIENSA Y SE DECIDE MEJOR
AFRONTAMIENTO DE LA VIDA MÁS POSITIVO
SE TIENE MAS APOYO SOCIAL
Dr. Juan Rodríguez Corrales

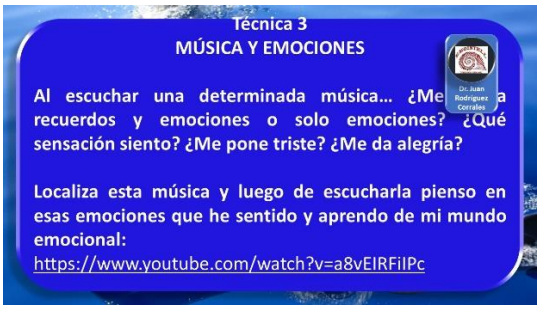
Pautas para el desarrollo de la inteligencia emocional
Técnicas de intervención.
Juan Rodríguez Corrales
Doctor en Psicología,
Especialista en Psicopatología y Salud y en Emociones e Inteligencia Emocional
Dr. Juan Rodríguez Corrales

Proverbio sueco:
Una alegría compartida se transforma en doble alegría, una pena compartida, en media pena.
• Desarrolla la IE en general
Técnica 1
EXPRESIÓN EMOCIONAL ESCRITA
Repercusión en nuestra salud psicológica:
• Escribir sobre nuestras experiencias emocionales produce efectos positivos (salud física y social)
• Fomenta la comprensión y la gestión emocional
• Crea efectos positivos sobre el sistema inmune, cardiaco y sobre la reducción del estrés y la ansiedad
• Incrementa las conductas adaptativas y la resiliencia
Dr. Juan Rodríguez Corrales

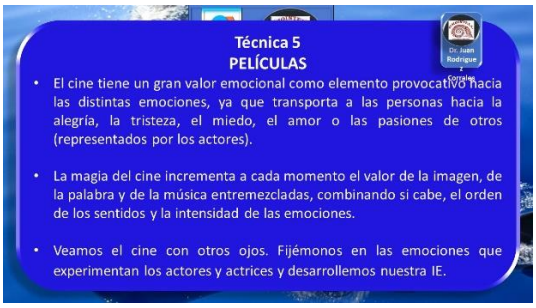

Al escribir sobre emociones, que son sensaciones abstractas, estas se convierten en palabras que nuestro intelecto entiende mejor
Consejos para una expresión emocional escrita eficaz
• Elegir como tema de escritura sucesos estresantes, traumas y también sucesos felices y relajados, tanto recientes como pasados.
• No prestar atención a la forma de escritura sino al fondo, tal como va llegando a la mente (ya se le dará forma si se quiere conservar).
• Escribir en ambientes tranquilos, no todos los dias y no más de 30 minutos.
• Aprender de los escritos: cómo me dí cuenta de esas emociones sobre als que escribo, cómo las razoné, ¿las comprendí bien? ¿Fui capaz de gestionarlas adecuadamente?
Dr. Juan Rodríguez Corrales

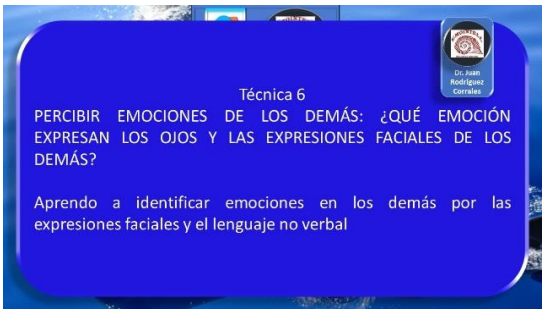
Técnica 2
IMÁGENES Y EMOCIONES
Visualizar detenidamente un cuadro artístico, una buena fotografía… Intentar entrar mentalmente dentro de la imagen que vemos, percibir emociones y luego preguntarnos: ¿Me relaja esta imagen? ¿Me produce ansiedad? ¿Qué tipo de emoción siento? Si la emoción es negativa, ¿cómo la gestiono?
Dr. Juan Rodríguez Corrales

Dr. Juan Rodríguez Corrales

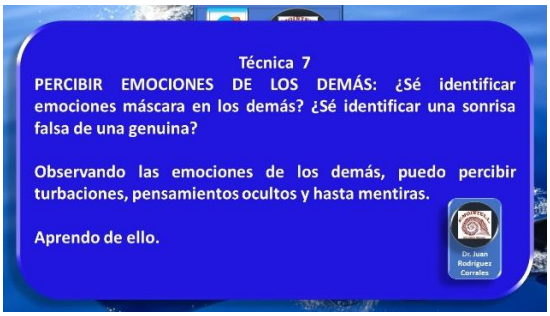

Técnica 3
MÚSICA Y EMOCIONES
Al escuchar una determinada música… ¿Me
a
recuerdos y emociones o solo emociones? ¿Qué sensación siento? ¿Me pone triste? ¿Me da alegría?
Localiza esta música y luego de escucharla pienso en esas emociones que he sentido y aprendo de mi mundo emocional:
https://www.youtube.com/watch?v=a8vEIRFiIPc
Dr. Juan Rodríguez Corrales

Técnica 4
MÚSICA COMBINADA CON IMÁGENES
Dr. Juan Rodríguez Corrales
Notaré que las emociones que produce son ya más perceptibles (el poder de la imagen). Comparo: ¿Siento las mismas emociones que con escuchar solo la música? ¿O por el contrario, son más perceptibles?
Aprendo de ello.
Localiza este vídeo y luego analiza tus emociones sentidas:
http://cyberspaceandtime.com/wnw7bvKwErs.video+related

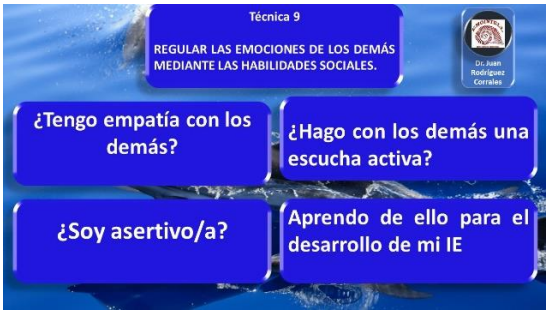

Técnica 5
PELÍCULAS
Dr. Juan Rodríguez Corrales
• El cine tiene un gran valor emocional como elemento provocativo hacia las distintas emociones, ya que transporta a las personas hacia la alegría, la tristeza, el miedo, el amor o las pasiones de otros (representados por los actores).
• La magia del cine incrementa a cada momento el valor de la imagen, de la palabra y de la música entremezcladas, combinando si cabe, el orden de los sentidos y la intensidad de las emociones.
• Veamos el cine con otros ojos. Fijémonos en las emociones que experimentan los actores y actrices y desarrollemos nuestra IE.

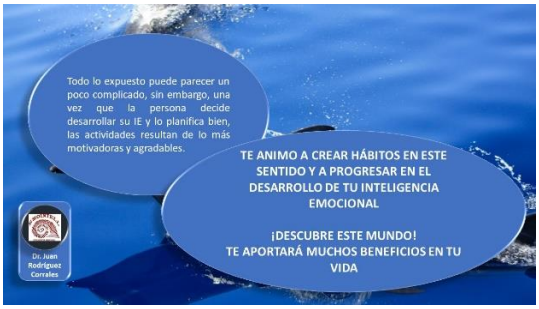

Dr. Juan Rodríguez Corrales
Técnica 6
PERCIBIR EMOCIONES DE LOS DEMÁS: ¿QUÉ EMOCIÓN EXPRESAN LOS OJOS Y LAS EXPRESIONES FACIALES DE LOS DEMÁS?
Aprendo a identificar emociones en los demás por las expresiones faciales y el lenguaje no verbal

felicidad
(sonrisa)
Las mejillas se elevan
Se aprecia movimiento en los músculos que mueven los ojos
enfado
Las cejas bajan y se juntan
La mirada se enfrenta
Los labios se estrechan
tristeza
Párpado superior caído
Pérdida de enfoque
Los extremos de los labios caen ligeramente
miedo
Las cejas de elevan y se unen
Los párpados superiores se elevan
Los párpados inferiores se tensan
Los labios se estiran horizontalmente hacia atrás
Dr. Juan Rodríguez Corrales

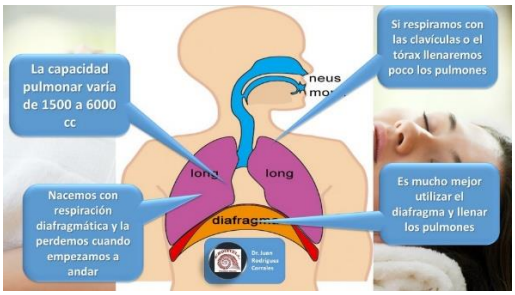

Técnica 7
PERCIBIR EMOCIONES DE LOS DEMÁS: ¿Sé identificar emociones máscara en los demás? ¿Sé identificar una sonrisa falsa de una genuina?
Observando las emociones de los demás, puedo percibir turbaciones, pensamientos ocultos y hasta mentiras.
Aprendo de ello.
Dr. Juan Rodríguez Corrales

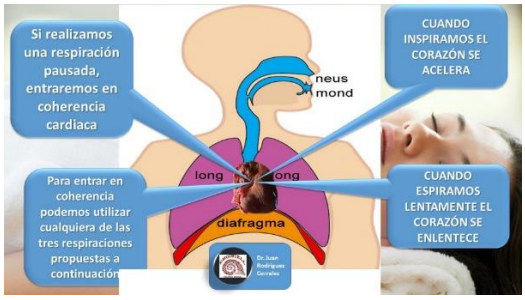
Dr. Juan Rodríguez Corrales

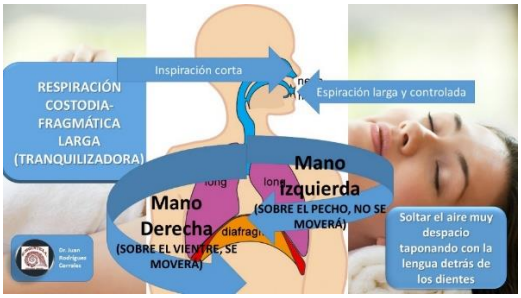

Técnica 9
REGULAR LAS EMOCIONES DE LOS DEMÁS MEDIANTE LAS HABILIDADES SOCIALES.
Dr. Juan Rodríguez Corrales
¿Tengo empatía con los demás?
¿Hago con los demás una escucha activa?
¿Soy asertivo/a?
Aprendo de ello para el desarrollo de mi IE

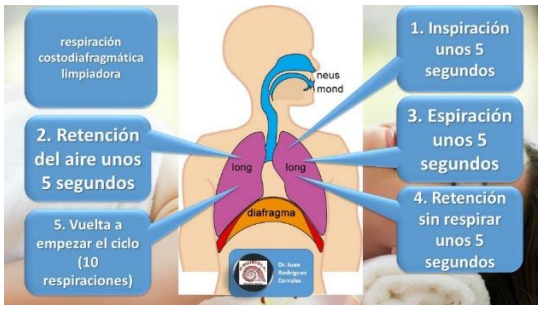

Todo lo expuesto puede parecer un poco complicado, sin embargo, una vez que la persona decide desarrollar su IE y lo planifica bien, las actividades resultan de lo más motivadoras y agradables.
TE ANIMO A CREAR HÁBITOS EN ESTE SENTIDO Y A PROGRESAR EN EL DESARROLLO DE TU INTELIGENCIA EMOCIONAL
¡DESCUBRE ESTE MUNDO!
TE APORTARÁ MUCHOS BENEFICIOS EN TU VIDA
Dr. Juan Rodríguez Corrales

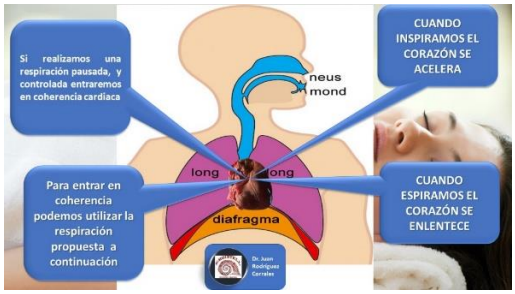
ANEXO 5: Técnicas de respiración

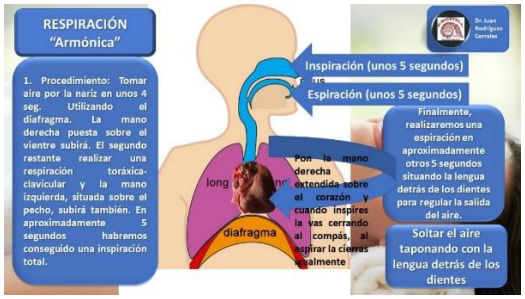






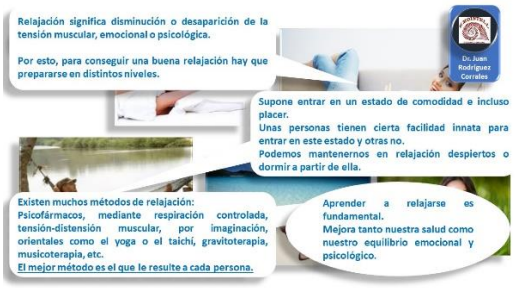


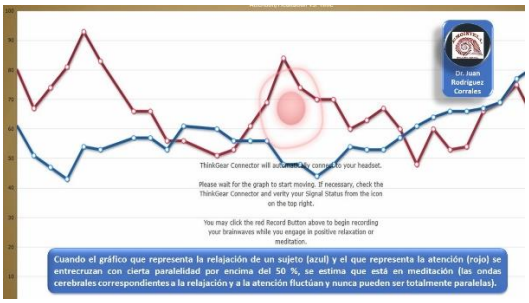




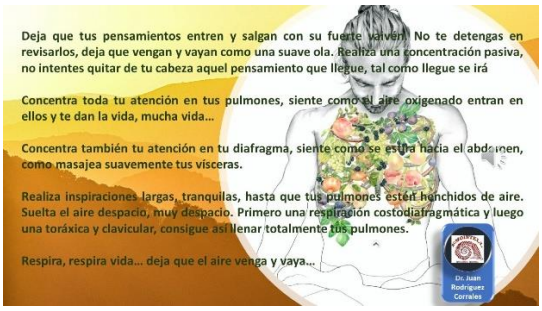
Practica cada una de las cuatro respiraciones en series de 10 respiraciones en distintos momentos del día. Cuando te encuentres nervioso, con ira o con temor realiza preferentemente la nº 3 o la nº 4, resultan magníficas para bajar el estrés y proporcionar tranquilidad. Son excelentes para pasar de la ira a la tranquilidad.

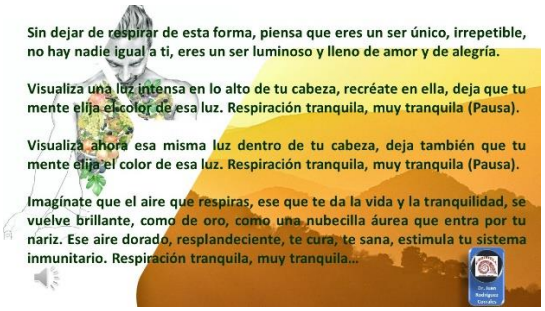
ANEXO 6: Técnicas de meditación





Para realizar bien esta práctica conviene grabar los textos de las diapositivas con tu propia voz en el teléfono móvil dando las pautas pertinentes. Una vez que aprendas en mecanismo, lo podrás hacer mentalmente.





Es conveniente realizarla en una habitación donde estemos solos, libre de ruidos y donde suene una música suave (al realizar la meditación siempre la misma música).

UNA TÉCNICA DE MEDITACIÓN EXCELENTE

Dr. Juan Rodríguez Corrales
Especialista en Psicopatología y Salud
Especialista en Emociones e Inteligencia Emocional

EL CORAZÓN TIENE "CEREBRO"

Siempre hemos pensado que hay dos formas de actuar: Dejarse llevar por lo que dicta el corazón, tomando decisiones emocionales; o hacer caso a lo que dice nuestra cabeza, haciendo caso a la razón. La eterna lucha entre el corazón y la razón. Ahora sabemos que el disparo emocional está en las amígdalas cerebrales y el pensamiento razonado en el lóbulo frontal, ambos dentro del cerebro. Decir, entonces, que el corazón tiene cerebro sería una curiosa metáfora. Pero en realidad lo es. Las últimas

investigaciones al respecto, corroboradas empíricamente en múltiples investigaciones y con el concurso de nuevas tecnologías, demuestran que el corazón cuenta con una compleja red de neurotransmisores, proteínas y células de apoyo y se puede afirmar que contiene un sistema nervioso independiente desarrollado con más de 40.000 neuronas. El corazón puede tomar decisiones, aprender, recordar e incluso percibir sin depender del cerebro. Así, el corazón conecta con el cerebro (el de la cabeza) a través de cuatro vías:

Comunicación neurológica

El corazón es el único órgano del cuerpo con la capacidad de enviar más información al cerebro de la que recibe, además de que puede inhibir o activar determinadas partes del cerebro según las circunstancias mediante la transmisión de impulsos nerviosos. De esta forma, el corazón puede influir en nuestra percepción de la realidad y, por ende, en nuestras reacciones.

Información bioquímica

La hormona atriopeptina (ANP-ANF-ANF) es la que asegura la homeostasis: el equilibrio general del cuerpo. Y uno de sus efectos es inhibir la producción de hormonas como adrenalina y cortisol (estrés) y producir y liberar oxitocina, la que se conoce como hormona del amor.

Comunicación biofísica

El corazón se comunica con el cerebro y con el resto del cuerpo a través del del ritmo cardiaco y sus variaciones (variabilidad de la frecuencia cardiaca, HRV). Un estado de variabilidad cardiaca armónica se conoce como coherencia cardiaca. Cuanto más cercana esté la coherencia cardiaca al 100%, más beneficios obtendrá el cerebro y el resto del cuerpo respecto a la homeostasis (equilibrio).

Comunicación energética

El campo electromagnético del corazón es 5.000 veces más intenso que el del cerebro, lo que lo coloca como el más potente de todos los órganos del cuerpo. Se ha observado que el campo electromagnético cambia en función del estado emocional: Cuando tenemos miedo, frustración o estrés, este entra en un estado de caos. La coherencia cardiaca pasa a ser negativa y, por tanto, induce al desequilibrio corporal.

Además, las personas que nos rodean reciben la información energética contenida en nuestro corazón, puesto que su campo magnético abarca entre dos y cuatro metros alrededor del cuerpo (medido con magnetómetros potentes).

Eso explica las sensaciones (acentuadas) que percibimos cuando abrazamos a alguien o que reciben mutuamente la madre y el bebé (positivas, si existe estado de calma y buen ánimo, o negativas si existe estrés, traumas marcados o miedo).

Conclusiones de estos descubrimientos

Dependiendo de las emociones que sentimos, el corazón toma una frecuencia u otra: Cuando la persona es positiva y está en calma, la frecuencia es armoniosa, de ondas amplias y regulares. La otra es desordenada, con ondas incoherentes, y aparece con el miedo, la ira o la desconfianza, el estrés, la ansiedad, los traumas, etc.

No solo queda ahí: Las ondas cerebrales se sincronizan con estas variaciones del ritmo cardiaco con un buen equilibrio entre la razón y la emoción por lo que resulta un estado de conciencia-emoción inteligente.

Está demostrado que cuando el ser humano utiliza el cerebro del corazón crea un estado de coherencia biológico, todo se armoniza y funciona correctamente.

Las investigaciones en este sentido son concluyentes: si el ser humano consigue una armonía constante de su corazón (coherencia cardiaca poderosa) acaba con el estrés, la ansiedad, la depresión, el miedo y, lo más interesante, es un arma muy eficaz contra la enfermedad. En este sentido, el equilibrio mental y corporal que se consigue resulta un gran apoyo al sistema inmune, a los fármacos y se logra mejor y más pronto la curación.

Pero **¿cómo conseguirlo?**

Mediante unas sencillas técnicas de coherencia cardiaca en las que solo tiene que haber el concurso de la voluntad, la constancia y la adherencia a la repetición hasta conseguir que se establezca el hábito.

La coherencia cardiaca se mide con unos electrocardiógrafos especiales que precisan perfectamente la variabilidad cardiaca. No obstante, estos aparatos no son necesarios para conseguir una buena armonía cardiaca puesto que solo con adiestrarse en las técnicas que se describen al final, se consigue.

Existen múltiples trabajos empíricos de la eficacia de esta terapia cognitiva-conductual. Se basa en nuevas tecnologías que son capaces de dividir cada latido cardiaco hasta en segmentos de 1/1000, en la respiración armónica, en el entrenamiento autógeno (Schultz), en el condicionamiento cásico (Ivan Paulov) y en el condicionamiento operante (B. F. Skinner). Al requerirse una relajación profunda y una atención plena sobre imágenes y pensamientos puede encuadrarse en la meditación, pero en este caso con una eficacia comprobada sobre la gestión emocional y la homeostasis.

Muchos cardiólogos lo tienen ya en cuenta para diagnosticar estrés, ansiedad y miedos que se reflejan en el comportamiento del corazón y ya están apareciendo capítulos sobre el concepto en nuevos tratados de cardiología (por ej. “Neurocardiología. Aspectos fisiopatológicos e implicaciones clínicas” Ricardo J. Gelpi y Bruno Buchholz).

Estudio de un caso real:

Mujer, (llamémosle María), 59 años, ejecutiva de una empresa, soltera, viajes de empresa muy frecuentes. Estrés continuado llegando a ser no adaptativo, signos evidentes de ansiedad generalizada y miedos frecuentes.

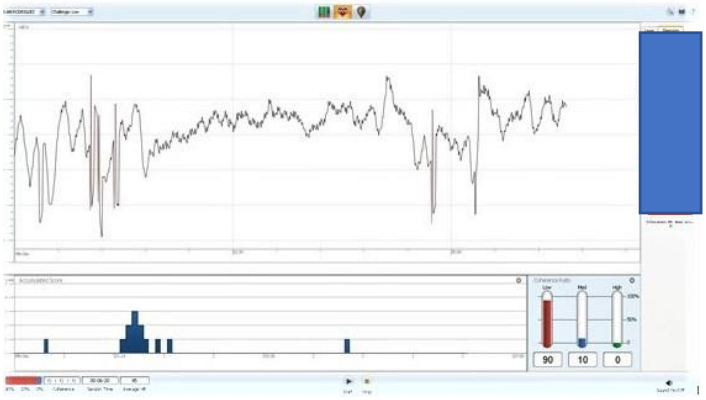


Gráfico 1

Correspondiente a María en las primeras fases de la ansiedad. Se aprecia una falta total de coherencia cardiaca, algunas extrasístoles (líneas rojas), presencia de un alto estrés y miedo.

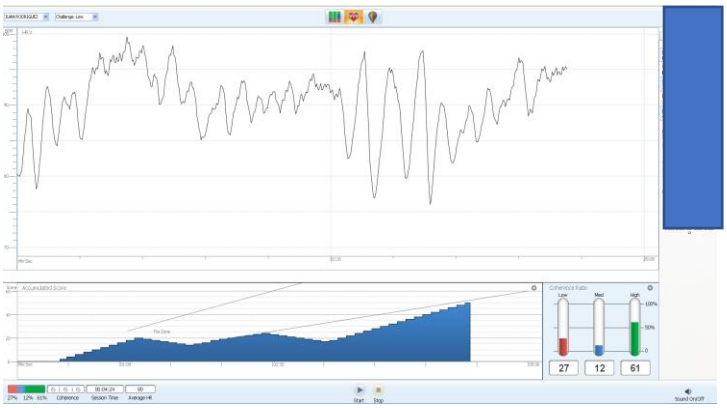


Gráfico 2

Correspondiente a la misma mujer tras un mes de intervención en terapias emocionales, fundamentalmente técnicas de coherencia. Se aprecia cierta armonía en las ondas. La coherencia cardiaca llega al 61%. María tuvo gran adherencia a la realización de los ejercicios de coherencia desde los primeros días de intervención.

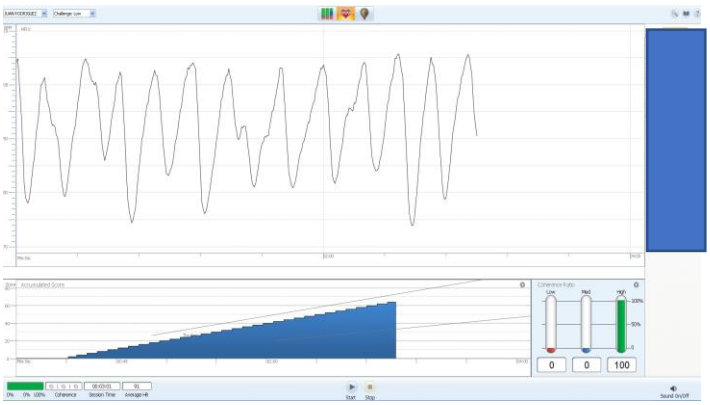


Gráfico 3

Correspondiente a los cuatro meses del inicio de las terapias. Se puede observar una onda armónica con un 100% de coherencia cardiaca. La homeostasis está establecida, la mujer ya piensa que puede vencer a la ansiedad perfectamente y María está muy animada.

Esta mujer, que es un caso real, tiene hoy 61 años, está sana, cambió su forma de pensar y su forma de gestionar sus emociones (fundamentalmente el estrés y el miedo) y casi no se acuerda de su ansiedad generalizada.

TÉCNICAS PARA LOGRAR UNA COHERENCIA CARDIACA ACEPTABLE

Técnica nº 1 "Me concentro en mí corazón y en mí respiración"

Fase 1.1:

Concentra toda tu atención en nuestro corazón y lo visualizamos en nuestra mente, fuerte, de un rojo intenso y bonito y latiendo con naturalidad. Ponemos al mismo tiempo nuestra mano derecha extendida sobre el centro del pecho sin presionar sobre el esternón. Para visualizar esto puedo ver el vídeo que se facilita al principio. Al cabo de un tiempo ya no será necesario puesto que la visualización del vídeo se realizará perfectamente en nuestro cerebro.

Fase 1.2:

Toma aire despacio, durante unos 5 segundos (aproximadamente) por la nariz, mantén la palma de la mano extendida sobre el centro del pecho con suavidad. Suelta el aire despacio por la boca frenándolo con la lengua detrás de los dientes durante otros 5 segundos mientras cerramos suavemente el puño. Visualiza que el corazón aumenta de tamaño mientras que inspiras (5 seg.) y abres el puño y extiendes suavemente los dedos por el centro del pecho. Visualiza también cómo el corazón disminuye de tamaño mientras espiras con la lengua detrás de los dientes (5 seg.) y cierras el puño sobre el centro del pecho suavemente.

Realiza unas10 respiraciones completas mediante esta técnica.

Termina el ejercicio abriendo los ojos, estirando los brazos y cerrando y abriendo los puños mientras respiras profundamente. Incorpórate muy lentamente pensando que estás en estado coherente.

Técnica nº 2 “Aumento mi coherencia”

Fase nº 2.1:

Realiza la técnica nº 1 completa, fases 1.1 y 1.2 (10 respiraciones).

Fase nº 2.2:

Continua con la técnica nº 1 mientras visualizas y conectas en en tu interior con una situación que recuerdes que te haya producido un estado emocional agradable, positivo, de calma, feliz, de esos que recargan la pila. Busca en tu memoria ese momento y ese estado: un día que estuviste tumbado bajo un árbol en el campo en primavera y estabas en paz, ese momento en la playa preferida, en aquel viaje que hiciste o el momento feliz con la persona más importante en tu vida. Otras 10 respiraciones.

Antes de iniciar esta técnica nº 2, debes pensar en ese momento de tu vida en calma y feliz. Recuérdalo bien, al detalle, incluso intenta recordar aromas, sonidos placenteros (pájaros, olas, conversaciones…), incluso anótalo en algún sitio que puedas releer. **Lo importante en esta técnica es que utilices el mismo recuerdo positivo siempre.**

No olvides que en esta técnica nº 2, cuando entres en esta fase nº 2.2, debes continuar prestar también atención paralela a tu corazón y a tu respiración.

Termina el ejercicio abriendo los ojos, estirando los brazos y cerrando y abriendo los puños mientras respiras profundamente. Incorpórate muy lentamente pensando que estás en estado coherente aumentado.

Técnica nº 3: “Lucho contra mis miedos”

Fase nº 3.1:

Realiza la técnica nº 1 completa: respiración armónica y concentración en el corazón (10 respiraciones).

Fase nº 3.2:

Realiza la técnica nº 2, fase nº 2.2 completa: respiración armónica, concentración en el corazón y situación positiva y feliz (10 respiraciones).

Fase nº 3.3:

Abandona el procedimiento anterior (sin respiración armónica, concentración en el corazón y situación positiva y feliz.

Concéntrate solo en tus miedos presentes. Visualiza la situación más estresante y de más miedos del proceso desde que vinieron estos miedos. Cuando empezaron, cómo se van incrementando, o cualquier otra circunstancia que te hayan provocado esas turbaciones o desconfianzas. Visualiza una imagen contigo en esas circunstancias de miedo, le puedes añadir nerviosismo gritos, precipitaciones, lo que quieras. Como hiciste en la situación agradable y positiva, recuerda siempre la misma visualización. Para ello, antes de iniciar esta técnica nº 3, debes recordarla bien con todos los pormenores visuales, auditivas y otras sensaciones como distintos olores. Anótalo todo en algún sitio que puedas releer posteriormente.

Mantente unos tres minutos en esta visualización traumática.

Fase nº 3.4:

Vuelve a la Fase nº 3.2 completa: respiración armónica, concentración en el corazón y situación positiva y feliz (10 respiraciones).

¡Jamás termines esta técnica en la fase nº 3.3 del trauma! Es contraproducente. Tu cerebro va a comparar en esta técnica nº 3 las situaciones que vas a provocar: 1 coherencia, 2 coherencia aumentada, 3 no coherencia y 4 coherencia aumentada. No te preocupes, tu cerebro entenderá poco a poco que es mejor siempre la situación de coherencia.

Termina el ejercicio abriendo los ojos, estirando los brazos y cerrando y abriendo los puños mientras respiras profundamente. Incorpórate muy lentamente pensando que estás en estado coherente y de lucha contra tu trauma.

Existen otras técnicas de coherencia cardiaca mucho más avanzadas que exigen un mayor entrenamiento (técnica nº 4 “pregunto a mí corazón”, técnica nº 5 “Proyecto mi coherencia y bienestar”, etc.). El momento de seguir prosperando con ellas será cuando estemos en un estado perfeccionado de homeostasis.

Efectos del entrenamiento en coherencia cardiaca (comprobados experimentalmente):

- **Descenso del ritmo cardíaco y aumento de la coherencia cardiaca.**
- **Descenso de la presión arterial.**
- **Aumento de las defensas (sistema inmune).**
- **Disminución de la tensión muscular.**
- **Disminución de frecuencia respiratoria y mayor capacidad pulmonar (incremento de la capacidad vital).**

- **Consecución de un estado de calma continuado.**

- **Nivel adecuado de la hormona oxitocina y mejor distribución del neurotransmisor serotonina.**

- **Mayor homeostasis.**

- **Mejor ánimo y más momentos felices.**

- **Mejor gestión emocional y desarrollo de la resiliencia y la inteligencia emocional.**

Advertencias:

- **Se debe consultar al médico si en la práctica de los ejercicios de coherencia cardiaca, se siente cualquier sensación desagradable (extrasístoles, por ejemplo) o dolor que irradie desde la zona del centro del pecho.**
- **Aunque la 1ª técnica se puede simplificar y realizar con niños desde infantil, habría que esperar a la adolescencia para la 2ª y a la juventud (sobre 18 años) para realizar la 3ª.**

- **Hay que extremar precauciones:**

  - **En epilépticos mal controlados medicamente.**
  - **Con drogadictos (alcohol excesivo, cannabis, coca, opiáceos, drogas químicas, etc.).**
  - **En esquizofrénicos y psicóticos.**

Contexto y situaciones para la correcta realización de las técnicas:

1. **Tranquilidad en el lugar elegido.**

2. **Para la 1ª técnica de se puede proyectar la presentación (con más entrenamiento, se imaginará)**

3. **Para las demás técnicas, es conveniente cerrar los ojos sentados en postura cómoda (de cochero) o mejor tendidos sobre una esterilla o la cama.**

4. **Sería ideal realizar progresivamente estas técnicas de coherencia Y ESTABLECER ADHERENCIA A ELLAS**

5. **Igualmente, SI SUENA MÚSICA RELAJANTE (LA MISMA SIEMPRE) PUEDE AYUDAR A LA ADHERENCIA.**

6. **Es conveniente realizar un autorregistro después de cada sesión con las sensaciones e incidencias que se hayan experimentado con la consignación de fecha, hora y circunstancias. Destinar una liberta para ello.**

Programa de adherencia a las técnicas de coherencia cardiaca:

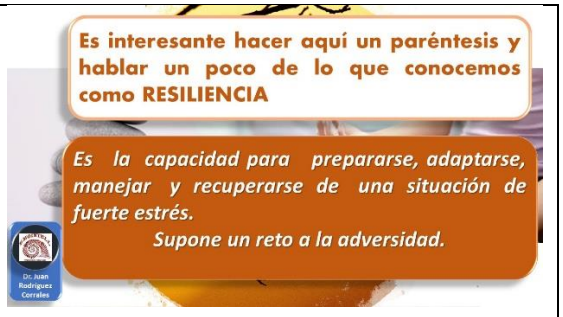
- **1ª Técnica (dos semanas) : 3-4 veces al día (10 respiraciones completas cada vez) y cada vez que se esté con ansiedad. La última vez antes de dormir.**

- **2º Técnica (dos semanas) : 2-3 veces al día y cada vez que se esté con ansiedad (10 + 10 respiraciones). La última vez antes de dormir.**

- **3ª Técnica (dos semanas) : 2-3 veces al día y cada vez que se esté con ansiedad (10 + 10 + 10 respiraciones). La última vez antes de dormir.**

- **A partir de la 6ª semana habrás conseguido la adherencia y puedes entrar en la fase de mantenimiento entrenando la 3ª técnica con una frecuencia una o dos veces diarias.**

OTRA TÉCNICA DE MEDITACIÓN CLÁSICA Y MUY EFECTIVA



Traumas, duelos, Situaciones en el trabajo, enfermedades, separaciones, accidentes, contratiempos cotidianos… La situación de confinamiento por la que pasamos actualmente… TODO LO QUE GENERA UN ESTRÉS NO-ADAPTATIVO Ponen a prueba nuestra resiliencia

Se puede considerar la resiliencia como la energía que se almacena en una batería interna y que las personas pueden utilizar no solo físicamente sino también mental y emocionalmente. Una de las formas de cargar la batería es el entrenamiento AUTÓGENO

MEDITACIÓN "ENTRENAMIENTO AUTÓGENO" PROCEDIMIENTO:

El entrenamiento autógeno es una técnica de relajación basada en la MEDITACIÓN.
Esta técnica fue desarrollada a partir de la hipnosis por el psiquiatra berlinés Johannes Heinrich Schultz.
Esta técnica se presentó por primera vez el 30 de abril de 1927 y la publicó en Su libro «El entrenamiento autógeno» en 1932. Hoy en día es un método muy Extendido y reconocido en la lucha contra el ESTRÉS NO-ADAPTATIVO.

EJERCICIOS BÁSICOS EN EL ENTRENAMIENTO AUTÓGENO DE Johannes Heinrich Schultz

(Según González de Rivera)

PRIMER EJERCICIO BÁSICO

Fórmulas: "Mi brazo derecho es pesado", "mi brazo izquierdo es pesado", "mis brazos son pesados", "mi pierna derecha es pesada", "mi pierna izquierda es pesada", "mis piernas son pesadas", "mis brazos y mis piernas son pesadas".

SEGUNDO EJERCICIO BÁSICO

Fórmulas: " Mi brazo derecho está caliente", "mi brazo izquierdo está caliente", "mis brazos están calientes", "mi pierna derecha está caliente", "mi pierna izquierda está caliente", "mis piernas están calientes", "mis brazos y mis piernas están calientes".

TERCER EJERCICIO BÁSICO: CONCENTRACIÓN EN EL CORAZÓN

Fórmula: "Mi corazón late tranquilo y natural".

CUARTO EJERCICIO BÁSICO: CONCENTRACIÓN EN LA RESPIRACIÓN

Fórmulas: "Esto respira sólo" o "esto me respira" o "respiración tranquila".

Mejor: RESPIRACIÓN TRANQUILA

QUINTO EJERCICIO BÁSICO: CALOR ABDOMINAL

Fórmula: "Mi plexo solar es caliente".
Se refiere a la zona del estómago, el plexo solar. Es más fácil situarlo en el estómago, por ello podemos pensar:

MI ESTÓMAGO ESTÁ CALIENTE

SEXTO EJERCICIO BÁSICO:
SENSACIÓN DE FRESCOR EN LA FRENTE

Fórmula: "Mi frente está fresca"

Dr. Juan Rodríguez Corrales

Otros ejercicios

1.- ESTADO DE PAZ: • Se utiliza la fórmula "estoy en paz". • Presenta el inconveniente de posibles descargas autógenas. • Se aconseja a sujetos bien entrenados.

Dr. Juan Rodríguez Corrales

2.- CUELLO Y HOMBROS PESADOS: • Fórmula: "Mi cuello y mis hombros son pesados". • Su práctica se puede iniciar pronto puesto que representa una extensión del primer ejercicio.

Dr. Juan Rodríguez Corrales

3.- FÓRMULA DEL ESPACIO: • Se procede imaginando secuencialmente el espacio existente entre dos partes simétricas del cuerpo. • Fórmulas: "Imagino el espacio entre mis ojos", "imagino el espacio entre mis oídos" etc. • Se obtiene una rápida activación del hemisferio derecho y no presenta descargas autógenas.

Dr. Juan Rodríguez Corrales

4.- EJERCICIO DE RECUERDO: • Se realiza después de un ejercicio básico y se trata de recordar con todo el cuerpo sensaciones agradables ya experimentadas. • Se presta atención con los ojos cerrados y sin fórmula alguna. • El ejercicio debe durar escasamente un minuto. • En poco tiempo se logra el recuerdo en cualquier momento y circunstancia.

Dr. Juan Rodríguez Corrales

5.- CONDICIONAMIENTO DE LA RESPUESTA DE RELAJACIÓN: Consiste en asociar la práctica de un recuerdo a un estímulo determinado. • Existen dos procedimientos: condicionamiento a estímulos corporales y condicionamiento a estímulos externos.

Dr. Juan Rodríguez Corrales

Preparación:

- Control de condiciones ambientales: lugar tranquilo, luz tenue, temperatura media, etc.
- Condiciones del sujeto: no molestias, ropas que no aprieten o abriguen demasiado, etc.
- Postura adecuada: tumbado, sentado, postura de cochero.
- Ojos cerrados.

Dr. Juan Rodríguez Corrales

Finalización de los ejercicios:

Al finalizar cada entrenamiento se procederá a:
1.- Hacer una inspiración profunda.
2.- Flexionar enérgicamente ambos brazos en cruz con los puños cerrados.
3.- Dejar salir el aire suavemente y relajar los brazos.
4.- Abrir los ojos.

Dr. Juan Rodríguez Corrales

Entrenamiento:

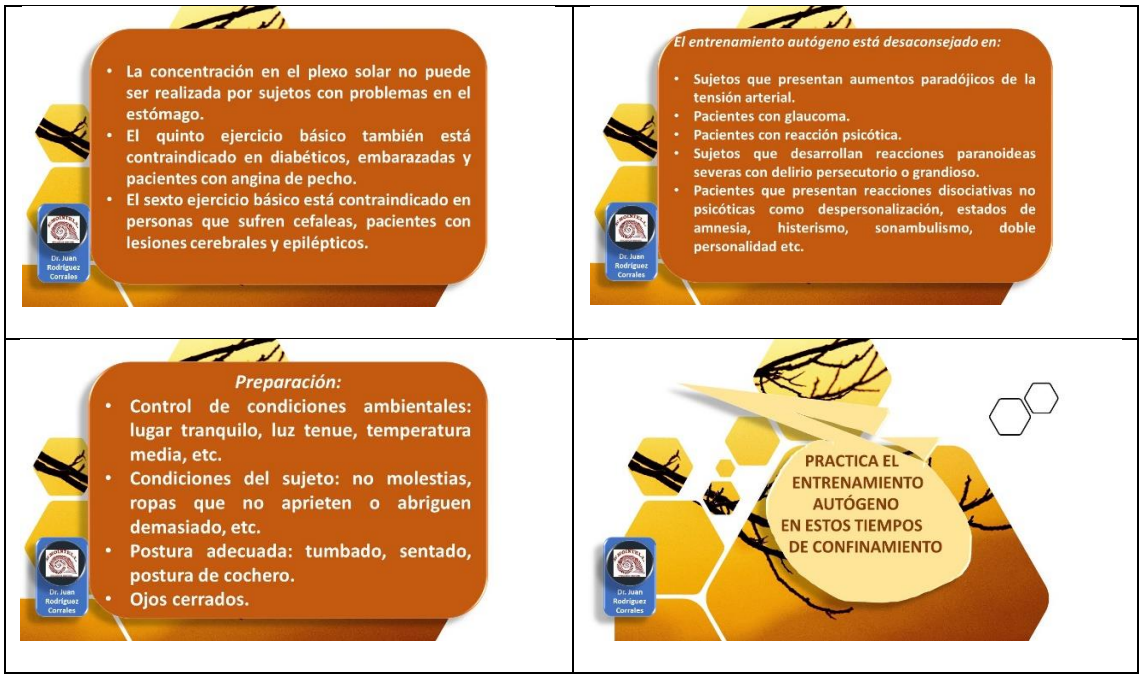
1ª semana: primer ejercicio básico.
2ª semana: primer y segundo ejercicios básicos.
3ª semana: ejercicios 1º, 2º y 3º.
4ª semana: ejercicios 1º, 2º, 3º y 4º
5ª semana: ejercicios 1º, 2º, 3º, 4º y 5º
6ª semana: los seis ejercicios básicos.
Repetir cada fórmula 5 veces.

Dr. Juan Rodríguez Corrales

Precauciones:

- Niños menores de 5 años.
- El segundo ejercicio básico (fórmula de calor) no debe aplicarse cuando la temperatura ambiente sea alta.
- El tercer ejercicio básico (fórmula cardiaca) debe interrumpirse cuando se sientan molestias precordiales, taquicardias, tensión en el pecho, etc.
- Asimismo este ejercicio será omitido en pacientes con hipertiroidismo, hipotensos o con tratamiento de hemodiálisis.

Dr. Juan Rodríguez Corrales



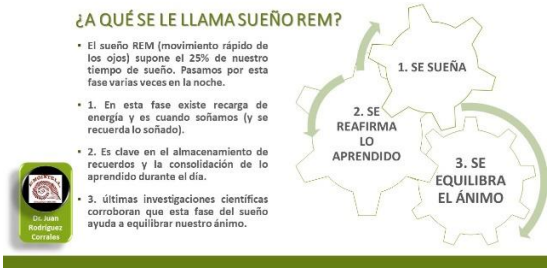
ANEXO 7: Ejercicio físico moderado y continuo

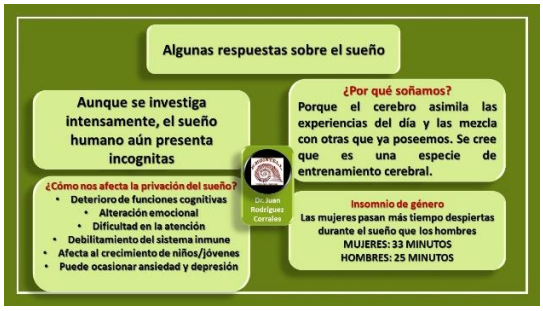
ANEXO 8: Alimentación saludable

CONSIDERACIONES:

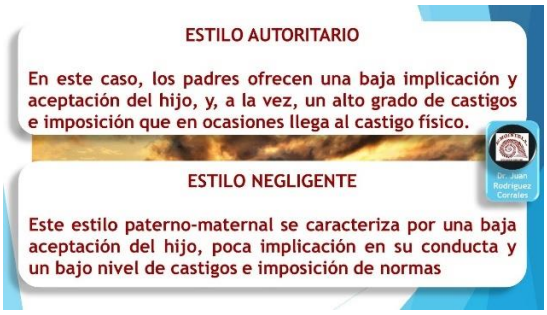
Aunque se aconsejan alimentos con un índice glicémico inferior a 35, los diabéticos tendrán que seguir llevando sus controles. Igualmente, las personas con colesterol alto y con algún problema alimentario.

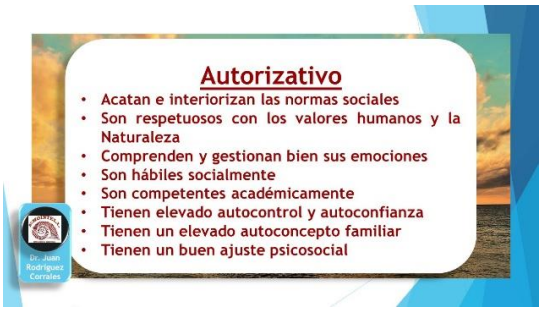
ANEXO 9: Sueño reparador

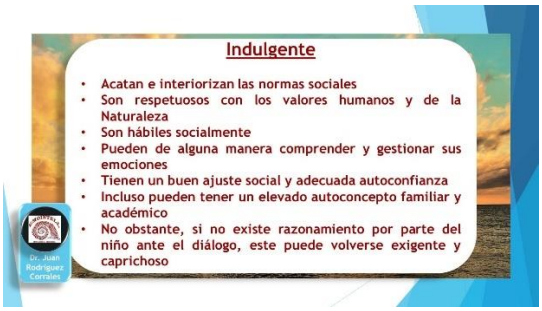


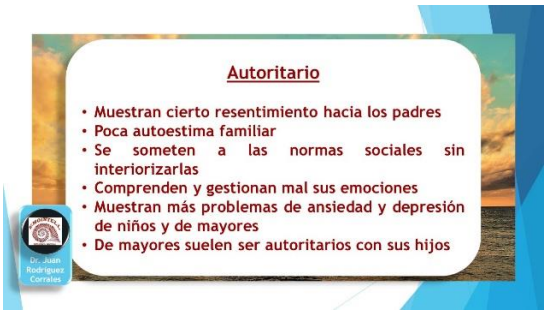


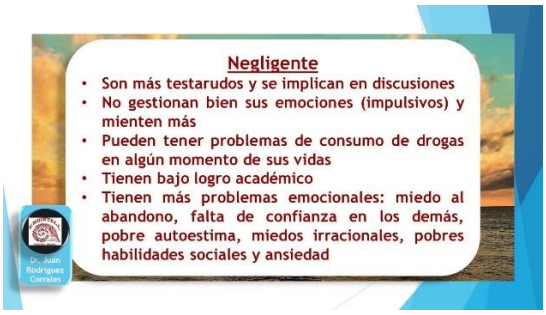
ANEXO 10: Estilos paterno-maternales











En la situación de confinamiento que vivimos hay que prestar **especial atención a los niños**. Si bien la psicopedagogía no aconseja el aislamiento tan prolongado de niños pequeños, la situación de contagio con el COVID-19 sí. Que los niños de nuestro país salieran acompañados de un adulto a parques y jardines supondría poner en España varios millones de personas en circulación. No obstante, en casa se pueden realizar muchas actividades para ellos que de alguna forma mitiguen los efectos del aislamiento:

- Cumplir por las mañanas el horario escolar con las actividades propuestas por los profesores supervisado por un adulto (padre, madre, abuelos…)

- Realizar con ellos acciones “quema calorías”: saltar, ejercicios físicos adecuados, bailar, tai-chi…
- Si en casa hay terraza al aire libre o jardín privado, que realicen allí actividades del tipo pintura, manualidades, fichas, etc., siempre que haga buen tiempo. Necesitan también tomar algo de sol. Si no existe terrazas ni jardines, la proximidad a una ventana abierta y soleada, puede tener parecido efecto.
- Se pueden mantener, gracias a las nuevas tecnologías, un buen contacto con los compañeros de clase. Una buena opción por parte de las AMPAS o de los maestros es hacer vídeos saludas de cada niño de una clase y editarlos en un grupo tipo WhatsApp, o bien establecer charlas entre alumnos de una clase a través de video conferencias.
- Seguir limitando el uso de tables y TV y realizar a cambio actividades lúdicas con ellos, juegos de mesa, juegos dirigidos, etc.
- Y, por supuesto, aprovechar el confinamiento para reflexionar, reestructurar y perfeccionar esos estilos de paterno-maternidad que describimos anteriormente.

ANEXO 11: Amor racional o inteligente

El amor, al principio, es una fuerte emoción básica, y surge apasionado con el nombre de ternura hacia aquellas personas desvalidas que nos necesitan, afecto por las personas que nos llegan al corazón , interés por el que quizás llegue a ser mi amigo o amiga, o enamoramiento, sobre la persona con quien pudiera compartir mi vida. Y muchas veces, todo este proceso emocional entra en conflicto con la razón, con la inteligencia. Esto supone la eterna controversia entre la razón y la emoción humana, entre la “cabeza” y el “corazón”.

El amor con el que sentimos afecto, ternura, etc. , en principio es más corazón que razón, más emoción que inteligencia. Sin embargo, a medida que se va consolidando, a buen seguro, el amor emocional, se irá haciendo más sólido, tendrá más fortaleza y firmeza para mantener y consolidar el camino iniciado. Esto, es un reto que siempre se supera si hay una formación personal en sólidos criterios éticos, de valores, de convivencia, espíritu de lucha y muchas ganas de superar cada uno de los problemas cotidianos que inevitablemente son

inherentes a la vida cuando el amor está presente entre las personas.

Centrémonos ahora en el amor de una pareja:

No nos dejemos guiar solamente por la emoción del amor, eso es fugaz, solo dura un instante, ese es el amor de “boquilla”, de palabra, ese “Te quiero” sin nada detrás, esa pasión del momento. Todo se desinfla como un globo de gas y se queda en intenciones, en realidad se queda en la emoción del amor y nada más.

Tampoco nos dejemos guiar por los puros razonamientos a ultranza rodeados de una extrema apatía sentimental, eso solo conduce a personas frías y calculadoras, alejadas de lo humano.

Antes bien, equilibremos justamente la balanza entre razón y emoción y seamos capaces de sentir un verdadero amor comprometido.

Personalmente no creo en el amor sin más trabajo que hacer, sólo con la intención, voy a amar, me propongo amar…Eso es algo muy difícil de cumplir, casi imposible. Lo que si es viable es el amor comprometido. Éste deber ser el primer argumento de la existencia, porque casi todo lo bueno y lo malo de la vida de las personas gira en torno a él.

En el amor comprometido se mantiene un especial afecto por todo lo humano, por los derechos de cada persona, un buen nivel de comunicación con la personas amada y una admiración hacia ellas. En este amor, se lucha por sacar a flote lo mejor de las otras personas (y, por supuesto, lo mejor de uno mismo), al mismo tiempo que se lucha por sacar a las personas queridas de las posibles crisis que puedan tener a lo largo de la vida.

El amor comprometido es, decirle a la pareja: “tú estarás conmigo e intentaré darte lo mejor que tengo. Lucharé y me esforzaré cada día por tener esa llama del amor encendida y la

alimentaré a base de cosas y gestos pequeños, menudos, pero no por ello menos importantes”.

El amor comprometido necesita de aprendizajes sucesivos y que concurran en él tanto el sentimiento como la paciencia.

Sin dudas, una de las más grandes alegrías de la vida consiste en saber amar y crear y mantener una familia unida que arranque de un amor estable y duradero. Todo esto se consigue con grandes dosis de amor y esfuerzos, con amor y con constancia, con amor y con comprensión, con amor y con comunicación efectiva, en definitiva, con amor y con inteligencia.

Las grandes discusiones con presencia de la ira o de la violencia son enemigos absolutos del amor. Aparece entonces el terrible miedo. Sin embargo, hay que pensar que muy rara vez de una fuerte discusión sale la verdad, porque en ella no hay más que desahogo individual y un fuerte deseo de ser superior al otro o a los otros. Entre las personas donde circule el amor, debe existir un diálogo fluido con respuestas eficaces y certeras que solucionen los conflictos cotidianos y remedien o aminoren los grandes problemas. Para esto, el sentimiento, la voluntad y la razón deben estar siempre presentes. En este sentido, el amor comprometido debe ser invariablemente un amor razonado e inteligente.

Aprovechemos estos días de confinamiento para avanzar en este tipo de amor, quizás nunca más tengamos tanto tiempo seguido juntos con nuestras parejas.

PARA SABER MÁS SOBRE LO EXPUESTO

Dadas las pocas posibilidades actuales de consultas de libros, no se incluye la abundante bibliografía al respecto sino páginas y sitios Web.

- http://emotional.intelligence.uma.es/articulos.htm
- https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.00841/full
- https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2017.02227/full
- https://www.researchgate.net/publication/316280871_La_influencia_de_las_emociones_del_profesorado_no_universitario_en_la_evaluacion_del_rendimiento_del_alumnado
- https://dialnet.unirioja.es/servlet/autor?codigo=181307
- https://www.researchgate.net/publication/230886932_La_inteligencia_emocional_como_una_habilidad_esencial_en_la_escuela
- http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-80462015000600006
- https://www.eldiario.es/consumoclaro/cuidarse/coherencia-cardiaca-respirar-para-calmar-la-ansiedad_0_946305652.html
- http://psicosomaticaandaluza.org/uploads/files/2.1474920680.pdf
- https://www.cuerpomente.com/salud-mental/coherencia-cardiaca-corazon-cerebro-sintonia_1286/amp
- https://rinconpsicologia.com/coherencia-cardiaca-el-concepto-que/
- http://www.gonzalezderivera.com/art/pdf/98_A157_04.pdf
- https://www.researchgate.net/publication/318494866_LA_EXPERIENCIA_DE_RELAJACION_APLICACION_DEL_CUESTIONARIO_DE_ESTADOS_DE_CONCIENCIA_A_SUJETOS_EN_ENTRENAMIENTO_AUTOGENO_Y_OTRAS_FORMAS_DE_MEDITACION
- http://www.psicoterapiaautogena.com/investigacion-psicoterapia-autogena-articulos/
- https://youtu.be/r8NwkYgkpKA
- http://montignac.tv/es/buscar-el-indice-glicemico-ig-de-un-alimento/

Juan Rodríguez Corrales
Presidente del Centro UNESCO "Campo de Gibraltar"
Doctor en Psicología
Especialista en Psicopatología y Salud
Especialista en Emociones e Inteligencia Emocional.