Cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea

Las emociones ALEGRÍA

Alrededor de 1970, Hunter "Patch" Adams revolucionó a sus maestros y compañeros de estudio con la propuesta de un nuevo y poderoso medicamento: la alegría. En un tiempo en que los enfermos eran vistos como "enfermedades a curar", Patch Adams habló del poder de una sonrisa, de que la labor del médico no era sólo curar enfermos, sino que también hacer que las personas pudieran tener una mejor calidad de vida, aun cuando estuvieran enfermas. Observó que los pacientes felices tenían mejores herramientas para luchar contra las enfermedades y trabajó duramente para que los hospitales fueran lugares más acogedores.

Cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea

Las emociones

Cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea

Las emociones MIEDO

Recientemente el neuropsicólogo Justin Feinstein publicó un estudio sobre el caso de la paciente conocida como S.M., una mujer de 44 años con la Enfermedad de Urbach-Wiethe, una extraña condición genética que provocó una parte de su cerebro (amígdala) se encogiese y endureciese. Esto causaba que la mujer no mostrara miedo ante cosas que, seguramente, nos harían salir corriendo al resto. Se le expuso a situaciones violentas, figuras de monstruos, armas de diferentes tipos, animales de ataque letal… ¡Ni se inmutó!

El protagonista del cuento "Juan sin miedo" no le bastaban ni las brujas, ni los ogros, ni los castillos encantados o los fantasmas para amedrentarle. Fue, una vez casado, cuando al arrojarle su mujer una jarra de agua mientras dormía, cuando por primera vez experimentó…¿pánico o miedo? Así pues, si buscamos una explicación biológica a un cerebro tan valiente como el de Juan sería una condición como la de S.M.

Lo que sin duda nos queda claro es que el miedo está imprimido en nuestro encéfalo. Y parece que mejor que sea así. Porque ¿qué podría pasar si no lo padeciéramos?

2016-2018 LABORATORIOS DE HUMANIDAD
2016-1-ES01-KA219-025480_1

Cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea

Las emociones

PCKZiU Wielicka
Liceul Bilingv Miguel de Cervantes
Liceo LAURA BASSI
Col·legi Hernández
ies Salvador Sandoa

Las emociones TRISTEZA

Las películas de Disney llevan tiempo justificando el valor de la tristeza. Bambi vio morir a su madre y Simba a su padre. En ***Del revés (Inside Out)***, Riley, una niña de 11 años, también vive una experiencia a la que se debe sobreponer. Entre los muchos aspectos de la película que se ajustan a la realidad, está el valor de las emociones como elementos que organizan el pensamiento racional y que son esenciales en la toma de decisiones.

En Del revés (Inside Out), no obstante, sí se muestra el modo en que las emociones modifican las memorias, y se muestra a través de un personaje fundamental de la película: Tristeza. Cuando esta emoción protagonizada por una niña azul, a la que la carismática alegría tiene que arrastrar de un lado a otro como una carga, toca los recuerdos, estos se vuelven azules y más tristes. Linda Levine, investigadora en Irvine, ha descubierto que cuando a una persona se le pide que recuerde algo en un momento en el que se siente avergonzado o irascible, esas emociones harán que el recuerdo se manifieste con más cualidades vergonzosas o que muevan a la ira. Los recuerdos son una recreación de lo vivido con un importante aderezo emocional.

Las emociones TRISTEZA

Además de convertir recuerdos alegres en tristes, la tristeza como emoción desempeña otras funciones útiles para el ser humano y así se refleja en la película. El psicólogo Joseph Forgas considera que, pese a que históricamente se ha considerado una emoción que se debe evitar, la presencia de la tristeza en nuestro bagaje emocional indica que debe ofrecer alguna ventaja evolutiva; igual que el miedo nos ayuda a huir del peligro, la ira nos incita a luchar y el disgusto nos hace rechazar cosas que nos podrían hacer daño.

Investigadores de la talla de Keltner y Ekman mencionaban que no les gustaba que el personaje de tristeza pareciese solo una carga para la protagonista puesto que, en realidad, hay estudios que relacionan la tristeza con una mayor activación fisiológica que despierta al cuerpo para que la persona responda después de una pérdida. La gente que es más feliz estará algunas veces menos motivada para actuar que una persona que se siente triste y tendrá más motivos para hacer cosas que cambien una situación que no le agrada. El origen de Del revés (Inside Out) se encuentra en la experiencia del propio director. Docter también tenía una hija de la edad de Riley que al acercarse la adolescencia comenzó a tener un estado de ánimo más triste. El aprendizaje de aquellos años y el que han aportado los científicos se refleja en una película que llama a asumir todas las emociones, también la tristeza, que es necesaria para afrontar las pérdidas, colocarlas en el lugar adecuado de nuestra experiencia y seguir creciendo hasta ser unos adultos más o menos felices.

Cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea

Las emociones

Cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea

Las emociones IRA

Un hospital en Estados Unidos ha empezado a poner a prueba un nuevo videojuego para controlar la ira entre los más jóvenes.

Rage Control (Control de la ira) utiliza un aparato que se coloca en el dedo del niño para controlar su frecuencia cardíaca, de modo que cuando el latido del corazón se acelere el sujeto pierda la habilidad de disparar las naves espaciales del enemigo.

La idea es que el jugador aprenda a mantener la calma si quiere continuar en el juego, y los investigadores aseguran que esto ha permitido "disminuir significativamente" los niveles de ira entre los jóvenes que participaron en el estudio.

"Las conexiones entre los centros de control ejecutivo del cerebro y los centros emocionales son débiles en personas con serios problemas de ira", explicó Joseph Gonzalez-Heydrich, miembro del equipo de investigación. "Sin embargo, para controlar la ira, los jugadores deben aprender a usar estos centros a la vez y así ganar puntos".

El estudio ha sido llevado a cabo por el Hospital Infantil de Boston, y a lo largo del proyecto se compararon dos grupos de niños y adolescentes con edades comprendidas entre los 9 y los 17 años.

Las emociones IRA

Ambos grupos recibieron tratamientos normales de manejo de la ira, pero el segundo grupo también utilizó el videojuego Rage Control durante 15 minutos al final de la sesión.
Una vez finalizada la investigación, se concluyó que tras cinco sesiones, los adolescentes que jugaron sabían mantener bajo el ritmo cardíaco con mayor facilidad, y también puntuaron menos en la escala de ira.
El autor a cargo del trabajo, Peter Ducharme, dice que espera que los jóvenes que utilicen el juego sean capaces de aplicar las mismas técnicas en otras áreas de su vida.
Juguetes anti-ira

Genera una conciencia sobre cómo tu cuerpo puede reaccionar cuando te sientes enfadado
El equipo anunció que el próximo paso en el proyecto incluirá la producción de juguetes diseñados con los mismos principios, orientados a niños demasiado jóvenes como para usar un videojuego.
Por ejemplo, se estudia el fabricar un auto de carreras que pare cuando el niño esté demasiado excitado, o un juego de construcción con bloques que se vuelva inestable a medida que el ritmo cardíaco aumente.
Cada vez es más común que la psiquiatría apele a los videojuegos u otras herramientas interactivas en tratamientos o terapias de rehabilitación, una técnica que se viene estudiando desde principios del S.XX.

Las emociones

Cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea

Las emociones CULPABILIDAD

El piloto de Hiroshima que se volvió pacifista

Con 26 años y la desgracia de haber dejado tras de sí 200.000 muertos a sus espaldas, el piloto Claude Eatherly, uno de los que hizo Historia en Hiroshima el 6 de agosto de 1945, se puso a robar a su vuelta a Estados Unidos. "Entré en un comercio, saqué una pistola y ordené al cajero que metiese todo el dinero en una bolsa. Después salí de la tienda sin llevarme el dinero. Me detuvieron inmediatamente, pues sabían que ya había hecho lo mismo en otra ocasión. Fui reconocido por dos médicos, que me diagnosticaron una enfermedad mental y me internaron". Había sido apartado de las Fuerzas Aéreas y renegaba públicamente de aquella acción. Buscaba la forma de expiar sus culpas.

"La culpa ligada a este crimen ha llenado mi alma de confusión [...] He estado en hospitales y he pasado alguna que otra temporada en la cárcel. **Tengo la impresión de que en la cárcel me he sentido siempre más feliz: el castigo me permitía expiar mi culpa**". "He hecho todo lo posible para convencer a los médicos y a la gente de que solo me anima un deseo: ver triunfar la paz y la igualdad entre los hombres y trabajar en favor de nuestra causa", señalaba.

Cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea

Las emociones

Las emociones GRATITUD

Dar las gracias mejora la salud y ayuda a dormir mejor

Ser agradecidas no sólo nos hace unas personas más **cordiales y educadas**, sino también revela **humildad**, pues somos capaces de reconocer el favor que recibimos de alguien más, sea o no su obligación de contribuir en nuestra satisfacción. Y, ¿cómo nos premia el ser agradecidas? Brindándonos **buena salud y mejor calidad de sueño**.

Un estudio de la Universidad de Harvard encontró que dar las gracias o ser agradecido ayuda al cerebro a **mejorar la actividad bioquímica del cerebro**. Los expertos aseguran que cuando una persona escribe en un papel por lo que está agradecido, o lo expresa en voz alta, el impacto en el cerebro es realmente sorprendente. Dar las gracias mejora ciertas funciones del organismo como **comer, beber y dormir**. Esto genera que el metabolismo se active y los niveles de estrés bajen. Otro estudio indica que al dar las gracias no solo te beneficias tú, sino también la persona que lo recibe pues incrementas su estado de bienestar. Ser una persona agradecida ayuda al cerebro aliviando la ira, ansiedad, depresión y otros problemas de salud. Así que si no tienes la costumbre de hacerlo con frecuencia, deberías tomar este beneficio como una buena razón para empezar a dar las gracias a todas las personas que te rodean.

Cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea

Las emociones

Cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea

Las emociones ENVIDIA

El cortometraje "Odio a mi hermana" nos enseña como combatir la envidia

En este cortometraje de animación, la pequeña hermana René escribe en su diario constantemente palabras de odio hacia su hermana por la envidia que siente hacia ella, aparentemente perfecta. Un día esas palabras se convierten en monstruos con los que debe lidiar. La pequeña Rene es adorable con sus gafas grandes, su uniforme escolar y su ceño fruncido. La hermana y perfecta Sunny muestra una imagen contagiosamente alegre, optimista, feliz. Los personajes que representan el odio hacen que nos metamos de lleno en el papel de René, tocando así la esencia de lo que esta película es: las emociones reales, frágiles y complicadas de los celos y la envidia, emociones muchas veces entrelazadas.

Impresionante la forma en que evoluciona el corto, ver los cambios que experimenta René y como rápidamente consigue domar al monstruo buscando palabras que representas emociones contrarias a las que había escrito previamente en su diario. Vemos como el monstruo va haciéndose pequeño a partir de las palabras que lo hacen finalmente desaparecer al mostrarle la palabra AMOR. Brillante representación de la envidia y cómo somos capaces de luchar contra ella.

Las emociones