

“El bosque encantado”: conocimiento y control de las emociones



Las emociones, según explica la Psicooncóloga y Coordinadora del Programa, Paola Obrador, “son procesos psicofisiológicos que se activan en un organismo para que pueda adaptarse a su entorno. Conocerlas y manejarlas adecuadamente es importante para conseguir este fin”. Así, miedo, sorpresa, aversión, ira, alegría y tristeza son las emociones básicas protagonistas del programa “El bosque encantado”, dirigido a escolares de entre siete y nueve años, de 2º y 3º de Educación Primaria, y que tiene como objetivo ofrecer a los pequeños las estrategias de control emocional que puedan convertirse en elementos protectores del consumo de tabaco, alcohol y otros comportamientos de riesgo en el futuro.



Se trata de un juego on-line que permite la formación y el entrenamiento en la gestión de las emociones a través de un entorno imaginario, un bosque encantado donde existen habitantes mágicos: brujas, elfos, hadas, duendes, “trolls” y castillos abandonados, entre otros. Mediante los ejercicios que propone la herramienta se intenta dotar de estrategias a los niños para identificar las emociones y que comprendan la relación entre éstas y las situaciones en las que se producen, entrenar sus habilidades para expresar los sentimientos y las necesidades asociadas a los mismos, ofrecer pautas para aceptar los estados de ánimo tanto positivos como negativos y proporcionar técnicas de control para regular las emociones sin exagerarlas o evitarlas.

Emociones bajo control

El mensaje que se envía a los pequeños es que las emociones son propias del ser humano y se clasifican en positivas y negativas en función de su contribución al bienestar o al malestar. Todas las emociones, tanto las de carácter positivo como las de carácter negativo, cumplen funciones importantes para la vida y todas son válidas, no existen emociones buenas o malas.

Son energía y la única energía que es negativa es la energía estancada. Por esta razón, es necesario expresar las emociones negativas retenidas que pueden desencadenar problemas mayores. Y al mismo tiempo, no podemos desconectar o evitar las emociones, y cualquier intento por controlarlas a través del consumo de tabaco, alcohol u otras drogas puede generar problemas más importantes a largo plazo.



- **Miedo.** Es la anticipación de una amenaza o peligro (real o imaginario) que produce ansiedad, incertidumbre, inseguridad. El miedo es necesario ya que nos sirve para apartarnos de un peligro y actuar con precaución.
- **Sorpresa.** Sobresalto, asombro, desconcierto. Es muy transitoria y nos permite una aproximación cognitiva para saber qué está ocurriendo. Nos ayuda a orientarnos, a saber qué hacer, ante una situación nueva.
- **Aversión.** Disgusto o asco hacia aquello que tenemos delante. Nos produce rechazo y solemos alejarnos.
- **Ira.** Rabia, enojo que aparece cuando las cosas no salen como queremos o nos sentimos amenazados por algo o alguien. Es adaptativo cuando impulsa a hacer algo para resolver un problema o cambiar una situación difícil. Puede conllevar riesgos de inadaptación cuando se expresa de manera inadecuada.
- **Alegría.** Sensación de bienestar y de seguridad que sentimos cuando conseguimos algún deseo o vemos cumplida alguna ilusión. Nos induce hacia

la reproducción (deseamos reproducir aquel suceso que nos hace sentir bien).

- **Tristeza.** Pena, soledad, pesimismo ante la pérdida de algo importante o cuando nos han decepcionado. La función de la tristeza es la de pedir ayuda. Nos motiva hacia una nueva reintegración personal.

Cabe destacar algunos aspectos generales que resultan de vital importancia en el aprendizaje emocional:

- Los niños se irán formando en la madurez emocional a medida que los adultos les enseñen y practiquen con ellos. Dichas habilidades se pueden aprender aprovechando cada momento cotidiano en el hogar o en el aula.
- Enseñar a controlar las emociones es diferente a reprimirlas. Es importante que el niño aprenda a expresarlas de acuerdo con el momento, la situación y las personas presentes.
- Reforzar la idea de que todas las emociones son necesarias. No existen emociones buenas o malas.
- Transmitir al niño que todos podemos aprender muchas cosas que nos ayuden a guiar y expresar nuestras emociones.
- Aclarar que no podemos evitar las emociones. A veces, ante emociones que nos producen malestar como el enfado, el miedo o la tristeza, intentamos hacer cualquier cosa para dejar de sentir las. Incluso los adultos lo hacen. ¡Sin embargo, esto no funciona!
- Todos tenemos derecho a todos nuestros sentimientos, incluso los de temor.



Es importante transmitir al niño que todos necesitamos saber lo que estamos sintiendo y que los demás lo sepan. Expresar las emociones, hablar de cómo nos sentimos, nos ayuda a pensar y actuar de la manera más adecuada. Si compartimos nuestras emociones, sean las que sean, nos sentiremos mejor y encontraremos ayuda en los demás.

Está comprobado que los programas de educación emocional en el ámbito educativo han conseguido resultados prometedores en la reducción del consumo de sustancias adictivas, un descenso de comportamientos agresivos en clase y un menor porcentaje de conductas autodestructivas y antisociales.