

Emo vere

El juego de las emociones



Rafa Guerrero

Emo vere

El juego de las emociones

Rafa Guerrero

Ilustraciones de
Sara Marcos

LIBROS CÚPULA

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor.

La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.

Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© del texto: Rafa Guerrero, 2023

© de las ilustraciones: Sara Marcos

Maquetación y realización editorial: Sara Marcos

Diseño de la cubierta: Sara Marcos

Primera edición: octubre de 2023

© Editorial Planeta, S. A., 2023

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.

Este libro se comercializa bajo el sello Libros Cúpula

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-480-3791-8

Depósito legal: B. 11.157-2023

Impresor: Loyal Print

Impreso en España - Printed in Spain

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.vvvt

Índice

Introducción	11
Objetivo del juego	12
¿Qué es una emoción?	14
Características de las emociones	18
Las doce emociones básicas del juego	22
Emociones	27
Miedo	29
Alegría	33
Tristeza	37
Rabia	43
Amor	47
Calma	51
Asco	55

Vergüenza	59
Envidia	63
Curiosidad	67
Aburrimiento	71
Sopresa	75
Estrategias generales de regulación emocional	79
Decálogo para acompañar las emociones de tus hijos	83
¿Cómo jugar a <i>Emovere</i>?	89

¿QUÉ ES UNA EMOCIÓN?

Según el *Diccionario de neurociencia* de Mora y Sanguinetti (2004), una emoción es «toda reacción conductual y subjetiva producida por una información proveniente del mundo exterior o interior (memoria) del individuo que se acompaña de fenómenos neurovegetativos». Las emociones nos permiten adaptarnos al entorno y tener una buena salud mental. Además, provocan respuestas corporales: ritmo cardíaco, respiración, tensión o relajación muscular, temperatura, etc. Todas las emociones nos aportan información valiosa que nos prepara para la acción. De

hecho, la palabra *emoción* proviene del latín *emovere*, que significa ‘movimiento hacia’, de ahí el nombre del juego. Las emociones nos permiten actuar en milésimas de segundos sin necesidad de razonar ni pensar. Esto, en unas ocasiones, puede salvarnos la vida, pero en otras nos puede poner en un grave aprieto. La emoción surge en unos doscientos milisegundos, mientras que el pensamiento y el razonamiento son más lentos.

Sentir emociones no es suficiente para ser una persona emocionalmente inteligente. Hay niños y adultos con grandes dificultades para identificar lo que sienten o gestionar emociones como la rabia o la tristeza. Por eso, regularlas implica tener una buena inteligencia emocional

y esto es, sin duda, un arte que se debe aprender en la familia y la escuela. En 1990, Peter Salovey y John Mayer definieron la inteligencia emocional como «el conjunto de habilidades que contribuyen a la valoración exacta y a la regulación efectiva de las emociones en uno mismo y en los otros; y el uso de sentimientos para motivarse, planificar y alcanzar lo que uno se propone en la vida». Ahora bien, una cosa es sentir una emoción y otra muy distinta es expresar lo que sentimos. Hay niños y adultos que, al sentir rabia o miedo, no lo expresan. Existen varios motivos: quizá no sepan expresarlas, no quieran compartirlas o no puedan hacerlo. De ahí que uno de los objetivos de *Emovere* sea facilitar el lenguaje y la expresión emocional

aumentando la inteligencia emocional de los pequeños (y mayores).

CARACTERÍSTICAS DE LAS EMOCIONES

A continuación, veremos de manera esquemática qué caracteriza las emociones para identificarlas mejor y ayudar a nuestros hijos a etiquetarlas correctamente:

Son universales

Todos los mamíferos (personas y animales) sentimos emociones, así que todos podemos expresarlas.

Son necesarias

Son imprescindibles para sobrevivir y tener una buena salud mental, pues

aportan información relevante del contexto en que nos encontramos.

Tienden a la acción

Nos predisponen a la acción: buscamos lo satisfactorio y nos protegen de los peligros.

Son subjetivas

Todos sentimos emociones, pero las personas y situaciones que las provocan tienen un tinte subjetivo. Un mismo estímulo o situación puede provocar emociones contrarias en dos personas.

Son inconscientes

Las emociones aparecen en una zona del cerebro inconsciente (sistema límbico), por lo que hay que esforzarse en que la persona las identifique y las reconozca.

Son cortas pero intensas

Su duración suele ser corta, aunque de gran intensidad.

No vienen solas

Suelen venir acompañadas de sensaciones, pensamientos y acciones.

Son contagiosas

El miedo, la rabia, la alegría o la tristeza son altamente contagiosas.

Son automáticas e involuntarias

Sentimos emociones porque los mamíferos somos emocionales. Frases como «No estés triste» o «No te asustes» no hacen más que hundir a la persona.