

# PREVENCIÓN = SAÚDE



Boletín para nais e pais

## A prevención na casa a mellor axuda

Boletín da Unidade Asistencial de Drogodependencias de Monforte  
Equipo de Prevención

Durante todos estes días estivemos con moitos sentimentos e emocións diferentes, **pero o coronavirus fixonos máis fortes.**

Esta crise será historia, como todas. Virán outras, novos problemas, e iso significa que estamos vivos. Se fomos conscientes do proceso e aprendemos como persoas e como sociedade, valería a pena, a pesar das numerosas perdas que tivésemos no camiño.

Diferenciar entre sentimentos e emocións quizais nos sirva para entender moitos dos estados de ánimo polos que pasamos estes días. Aprender a xestionar as nosas emocións, vai ser fundamental para que podamos levar unha vida equilibrada e feliz e esta situación extraordinaria que vivimos fíxonos reflexionar en gran medida sobre o que realmente ten valor.

# Emocións e sentimentos



# Sabes cal é a diferenza entre emoción e sentimento? Realmente pódense diferenciar ou son sinónimos?



## Que é unha Emoción?

Unha emoción é unha reacción complexa do cerebro ante un estímulo externo (algo que vexo, ou oio) ou interno. (pensamento, recordo, imaxe interna). Emoción vén do latín *emovere* que quere dicir mover cara a ou desde. En contra do que se pensa, **as emocións son algo transitorio, non permanente que nos saca do noso estado habitual e empúxannos á acción.**

As emocións son enerxía que se move a través do noso corpo e que só se estanca se as reprimimos. **As emocións, por tanto, impúlsannos cara á acción, son máis intensas e duran menos tempo que os sentimentos.**

## Que é un sentimento?

Un sentimento é a suma dunha emoción e un pensamento. Segundo o biólogo Huberto Maturana, unha emoción transfórmase en sentimento na medida que un toma consciencia dela. É dicir, **no sentimento intervén ademais da reacción fisiolóxica un compoñente cognitivo e subxectivo.** Un sentimento, por tanto, dáse cando etiquetamos a emoción e emitimos un xuízo acerca dela.

Cando interpretamos a sensación que estamos a ter de maneira consciente e explícita. Os sentimentos adoitan durar máis tempo que as emocións. Estes últimos durarán o tempo que pensemos neles. Os sentimentos danse despois das emocións, non hai sentimento sen emoción.

Algúns exemplos de sentimentos son o amor, os celos, o sufrimento ou a dor, o rancor, a felicidade, a compaixón. O desenvolvemento da empatía tamén nos vai a permitir poder entender os sentimentos das demais persoas. Como xa mencionamos, os sentimentos son dunha duración polo xeral bastante longa.

# Cales son as 4 emocións básicas e para que serven?

Emocións hai moitas pero hai unhas **primarias** ou **básicas** que son a base do noso universo emocional. As emocións básicas de dividen en catro grandes grupos. A tristeza, o enfado, o medo e a alegría. Vexamos para que serven cada unha delas.

## A emoción de Tristeza



Serve para **aceptar a perda dunha persoa, situación ou experiencia. Sérvenos para darnos un tempo un espazo cara a dentro. Para reflexionar. Se esta tristeza dura moito tempo pasa a ser un sentimento. E entón é cando temos que preocuparnos e ocuparnos.**

Darnos permiso para estar tristes vai ser importante para poder elaborar os grandes ou pequenos duelos que nos pon a vida diante (perda dun ser querido, cambio de casa, cambio de situación laboral, ruptura dunha relación, abandono dos fillos de casa...) Nunha intensidade menor a tristeza é adaptativa.

## A emoción de Alegría



Serve para **facilitar o contacto con outra persoa. Compartir e expresar cara a fóra. Dentro da alegría tamén entraría a curiosidade e a tenrura. Que pasa se nos enganhamos a esta alegría? Que ás veces se acaba convertendo nunha falsa alegría, nunha alegría finxida.**

**Preguntas do estilo. Como estás? Ben. Cando en realidade estou fatal. Permitirnos vivir outras emocións a parte da alegría, vai axudar a ter un maior abanico emocional e que cando sexa unha emoción sexa real.**

# A emoción do Enfado



Serve para poñer límites, separarnos do outro. Dicir ata aquí. A rabia pode ser positiva se modulamos a súa resposta. Sérvenos para identificar unha molestia. Para adestrarnos na capacidade de dicir NON. Fundamentalmente permítenos expresar as nosas necesidades.

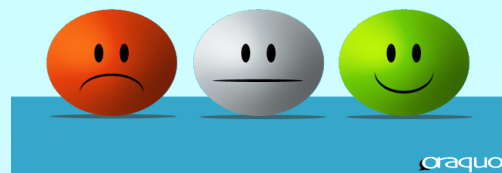
# A emoción de Medo

Serve de protección, prudencia cando hai un perigo real. Que pasa cando non hai un perigo real? O medo pódenos paralizar e invadir de tal maneira que non podamos facer as nosas cousas con normalidade. Por tanto o medo é adaptativo e protéxenos en función da intensidade. Se me deixo dominar polo medo, non vou poder facer o que me propoño. Vou ter que aprendelo a xestionar.





# Puntos Crave para saber a diferenza entre emoción e sentimento



Aquí mostramos os 6 puntos crave para diferenciar entre as emocións e os sentimentos.

As emocións son estados transitorios que veñen e vanse.

Os sentimentos en cambio, teñen unha duración máis longa tanto no noso corpo e mente. Este último durará tanto como o noso consciente dedique tempo a pensar nel nosa mente. Por exemplo. O amor é un sentimento, o medo pode ser unha emoción ou tamén o podemos converter nun sentimento.

As emocións danse de forma inconsciente, e son moi rápidas.

Os sentimentos danse cando intervén a consciencia e o darse conta, ademais necesítase un tempo para que un sentimento fórmese.

A emoción sempre vai primeiro ao sentimento.

Sen emoción non vai haber sentimento. Unha mesma emoción pode espertar diversos sentimentos a unha persoa. Por exemplo, a emoción de alegría, pode espertar un sentimento de amor, ou felicidade.

Por tanto, a principal diferenza entre emoción e sentimento é a súa duración, a súa intensidade, moito máis curta e máis intensa no caso da emoción, e que esta última, é unha reacción automática do noso corpo.

As emocións son reaccións psicofisiolóxicas que ocorren de maneira automática e espontánea.

Os sentimentos, en cambio, son a interpretación que facemos desas emocións e pódense regular mediante os nosos pensamentos.

Cando somos conscientes dos nosos sentimentos imos poder xestionalos.

Coas emocións en cambio, este fenómeno non se dá porque o queiramos ou non van estar aí, xa que se dan de forma automática ante unha situación ou pensamento.

As emocións teñen unha intensidade maior que os sentimentos.

Estes últimos son máis descafeinados en intensidade porque xa intervén a consciencia e os pensamentos. Cando se xeran os sentimentos interveñen procesos máis complexos.



O éxito da película *Inside Out* (Do revés) en públicos de todas as idades radica en como nos mostrou, de forma metafórica e divertida, cales son as emocións básicas e cales son os seus roles. Tamén nos introduciu en como funciona o noso cerebro, a memoria e que sucede cos nosos recordos.

Suxerencias e comentarios:  
uad@concellodemonforte.com

# Será un verán diferente,

Volveremos no novo curso escolar, aínda que non saibamos como...

Se queredes poñervos en contacto connosco, estamos en:  
UNIDADE ASISTENCIAL DE DROGODEPENDENCIAS  
SERVIZO DE PREVENCIÓN  
Praza da Estación - 17  
27400 - Monforte de Lemos (Lugo)

# GÓZAO pero con

# “sentidiño”

Facebook:

Unidad Asistencial de Drogodependencias Monforte de Lemos

## TLF. 982 40 04 95



Boletín de formación e información para nais e pais — XUÑO 2020