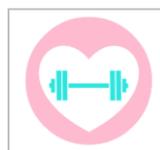


Sabemos que para poder disfrutar de un buen estado de salud física es importante estar activo y entrenar.

Además, hacemos especial hincapié en esto entre los más jóvenes.

Entonces ¿por qué no hacemos lo mismo con las EMOCIONES?

Mejorar el bienestar de nuestros jóvenes y prevenir la aparición de problemas de salud mental en el futuro es posible si se les dota de habilidades y recursos para el manejo eficaz de las emociones negativas.



Colaboran:



Pon en forma tus EMOCIONES



EMOTRAIN ALMERÍA

Programa para el entrenamiento emocional de los jóvenes de Almería
(TRFE-SI-2021/008)



Los trastornos emocionales, como la ansiedad o la depresión, surgen habitualmente durante la adolescencia.

Según la Organización Mundial de la Salud, entre el 10% y el 20% de los adolescentes experimentan trastornos mentales, pero estos no se diagnostican ni se tratan adecuadamente (OMS, 2021).

La importancia de trabajar las emociones en la adolescencia

La adolescencia es una etapa compleja, donde los jóvenes deben lidiar con muchos desafíos y situaciones novedosas. Además, los actuales contextos sociales (la familia, los amigos, el vecindario...) y académicos (clases, pruebas y exámenes, medidas anti-covid, prepararse para el futuro...) donde se desenvuelven los jóvenes generan exigencias que conllevan una necesidad de adaptación. Y adaptarse implica distintas reacciones y estados emocionales

Para afrontar todo esto y salir airoso, necesitamos disponer de una buena inteligencia emocional. Ser inteligente emocionalmente implica interpretar correctamente las emociones (tanto propias como ajenas), gestionarlas de manera efectiva y responder de la manera más apropiada. De manera que, cuando los niveles de inteligencia emocional son elevados, la respuesta emocional ante un evento se acompaña de cambios cognitivos y conductuales que resultan adaptativos para el individuo.

¿Qué podemos hacer para ayudarles a manejar los estados emocionales?

Atender a los sentimientos y emociones de los jóvenes que tienen dificultades para lidiar con el ámbito educativo, por ejemplo, ha mostrado mejorar las alteraciones emocionales de estos, preparándoles para hacer frente a las distintas situaciones. Este apoyo se hace especialmente necesario entre los jóvenes con predisposición a la ansiedad.

Además, dotar a los adolescentes de una mayor capacidad para manejar sus estados emocionales, a través de la inteligencia emocional, posibilita la reducción de la angustia y repercute en un correcto desarrollo.

Promover el bienestar psicológico de los adolescentes y protegerlos de experiencias adversas y factores de riesgo, que puedan afectar a su capacidad para desarrollar todo su potencial, es esencial, tanto para su bienestar durante la adolescencia, como para su salud física y mental en la edad adulta.

El programa Emotrain-Almería

Desde una perspectiva de prevención, el programa **Emotrain-Almería (TRFE-SI-2021/008)** pretende abordar la adaptación de los jóvenes a su medio social y las demandas que puedan surgir como parte de la maduración individual y social.

Para ello, en primer lugar, indagaremos en las habilidades emocionales de los jóvenes de la provincia de Almería. Tras esto, se desarrollará un programa personalizado para el abordaje de problemas emocionales que puedan surgir del afrontamiento disfuncional ante las distintas situaciones y problemas individuales, académicos, sociales y familiares propios de la etapa adolescente.

¿Necesitas entrenar tus emociones?

Algunos ejemplos

Te vendría bien realizar un entrenamiento emocional si:

- Te cuesta controlarte cuando te frustras o te enfadas.
- Sin motivo aparente, en ocasiones te sientes abatido.
- Te angustias frecuentemente.

¿Quieres saber más?

Contacta con nosotros:

Dra. María del Carmen Pérez Fuentes
Catedrática de Universidad
Departamento de Psicología
Universidad de Almería
Email: perezfuentes@ual.es
Tel. +34 950015083

www.sej473.com