

UNIDAD 2 · BLOC A

Emociones, autoestima y salud mental

Lo que sientes no es un problema técnico que haya que arreglar deprisa. Es información valiosa que conviene aprender a leer, a regular y, cuando pesa demasiado, a compartir con alguien que pueda ayudarte.

Objetivos de la unidad

- Reconocer las seis emociones primarias de Ekman y diferenciar emoción, sentimiento y estado de ánimo.
- Aplicar tres técnicas de regulación emocional ante una situación estresante real.
- Distinguir una autoestima sana de una autoestima inflada o débil, y diferenciarla de la autoconfianza.
- Analizar críticamente el impacto de las redes sociales sobre el autoconcepto adolescente y la dismorfia digital.
- Aplicar la asertividad ante un conflicto personal con la fórmula «yo siento... cuando tú... porque... me gustaría que...».

Conceptos clave

- **emociones primarias**
- **emociones secundarias**
- **regulación emocional**
- **ansiedad**
- **frustración**
- **autoestima**
- **autoconcepto**
- **comparación social**
- **dismorfia digital**
- **mindfulness**
- **asertividad**

Qué son las emociones y por qué importan

Una emoción es una **respuesta automática y breve** del cuerpo y la mente ante algo que ocurre: un estímulo externo (un comentario en clase, una nota inesperada) o interno (un recuerdo, un pensamiento).

Cómo regular lo que sientes: tres técnicas que funcionan

<Figure src={mindfulnessMeditation} alt="Persona sentada en postura de meditación con los ojos cerrados, en un entorno tranquilo." caption="La práctica del *mindfulness* no es una moda New Age: es una técnica clínicamente validada para la regulación emocional."/>

Ansiedad y frustración en la adolescencia

La ansiedad es la emoción de la que más se habla hoy, y conviene entenderla bien para no confundir lo normal con lo patológico.

Autoestima y autoconcepto: la mirada que te diriges

Aquí entramos en la parte más delicada de la unidad. Lo que piensas sobre ti mismo condiciona lo que te atreves a intentar, las relaciones que aceptas y los proyectos que decides perseguir.

Asertividad: defender lo tuyo sin pisar al otro

La asertividad es la habilidad de **expresar lo que piensas, sientes y necesitas de forma honesta y respetuosa**, sin agredir al otro ni ceder a la primera. Es la zona media entre dos extremos disfuncionales:

Pensamiento crítico y creatividad aplicadas a tu propia vida

El currículo cierra el Bloque A con dos competencias que parecen propias de otra asignatura pero son cruciales aquí: el **pensamiento crítico** (preguntar, dudar, contrastar fuentes) y la **creatividad** (combinar ideas existentes de forma nueva).

Cuándo lo que sientes pide ayuda profesional

Hablamos de salud mental con normalidad porque, como con la salud física, **lo importante es detectar a tiempo**. Hay tres señales que conviene tomar en serio cuando aparecen juntas o cuando duran varias semanas:

· profedeeconomia.es