

@gamanpsicologia

**CUADERNILLO
DE GESTIÓN
EMOCIONAL**

PRESENTACIÓN

En este cuadernillo encontrarás material teórico - práctico para ayudarte a identificar, conocer y gestionar tus emociones (qué son las emociones, cuál es el proceso de reacción emocional, cuáles son las emociones primarias y secundarias, cómo se pueden gestionar...)

Este material puede ser utilizado tanto por psicólogos como por cualquier otro lector que quiera aprender más sobre su salud mental.

Es importante situar este cuadernillo como lo que es: un recurso complementario a una terapia profesional, no como un sustituto de ésta o una herramienta de diagnóstico, tratamiento o autoayuda.



Este cuadernillo está hecho por:

Ángela Esteban Hernando

hola@gamanpsicologia.com

@gamanpsicologia

+34 660 17 89 88

¡Sígueme para estar pendiente de próximos cuadernillos! :)

ÍNDICE

1. Las emociones

- *¿Qué son?*.....pág 1
- *Reacción emocional*.....pág 2
- *Inteligencia emocional*.....pág 3
- *Ejercicio: Emociones protagonistas*.....pág 3

2. Tipos de emociones

- *Emociones primarias*.....pág 4
- *Emociones secundarias*.....pág 5
- *Emociones positivas vs. Emociones negativas*.....pág 6
- *Ejercicio: Describir una emoción*.....pág 7

3. Gestión emocional en emociones específicas

- *Ira*.....pág 9
- *Tristeza*.....pág 12
- *Miedo*.....pág 15
- *Culpa + Vergüenza*.....pág 18

4. Gestión emocional en emociones generales.....pág 21

5. Extra: Registro emocional semanal.....pág 22

1. LAS EMOCIONES

¿Qué son?

La palabra emoción proviene del latín "emotio", que significa "movimiento o impulso". Por lo tanto, las emociones son estados afectivos que surgen tras la percepción de un hecho en nuestro entorno (**externo**) o en nuestro espacio mental (**interno**), provocando una reacción subjetiva.

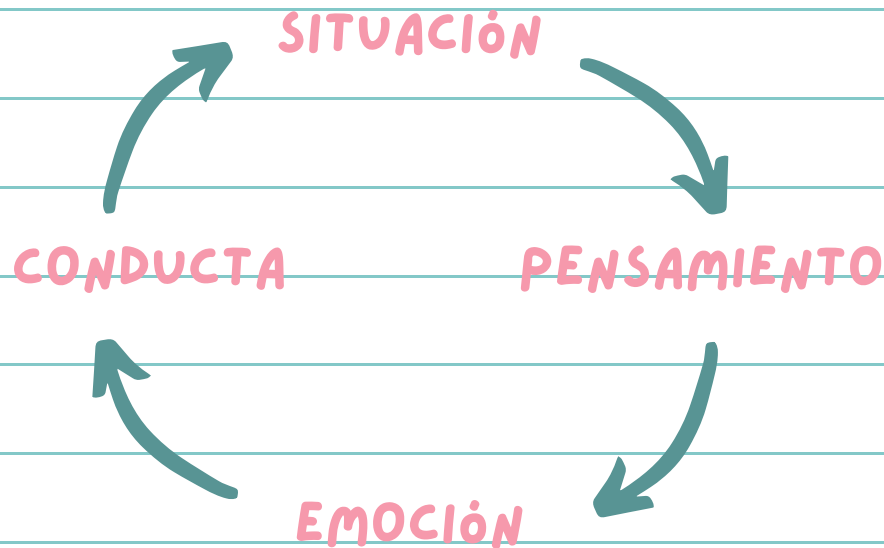
Estas reacciones cumplen una función y tienen un origen fisiológico que se manifiesta con **cambios tanto a nivel físico** (sensaciones, cambios endocrinos...) **como a nivel psicológico** (pensamientos, actitudes, creencias...).

Las funciones que pueden cumplir las emociones son las siguientes:

- **Función adaptativa:** Prepara al organismo para la acción. Facilita la conducta apropiada a cada situación.
- **Función motivacional:** Puede determinar la aparición de la conducta motivada para dirigirnos hacia determinada meta.
- **Función social:** Permite a las personas predecir el comportamiento que vamos a desarrollar y a nosotros el suyo.

Reacción emocional

El proceso de reacción emocional se explica a través del siguiente ciclo:



Esto nos indica que el origen de nuestras emociones está en nuestros pensamientos (conscientes y/o inconscientes) y éstos, a su vez, dependen de nuestra infancia, aprendizaje, experiencia...

Por lo tanto, para entender y gestionar nuestras emociones, debemos empezar a mirar en nuestros pensamientos "¿cuál es nuestra idea / interpretación de lo que ha pasado? (*cuadernillo de pensamientos intrusivos*)*

El siguiente paso será el de identificar, conocer y aceptar nuestras emociones (inteligencia emocional).

Inteligencia emocional

Capacidad de identificar, con total precisión, las emociones que nos suceden en cada momento, a uno mismo y/o a los demás, para ser capaces de expresarlas ante los demás y alcanzar la capacidad de comunicarnos. Para ello, es fundamental identificar, conocer y aceptar las emociones.

Ejercicio: Emociones protagonistas

En consonancia con lo anterior, te propongo que escribas una lista de las emociones que experimentas en tu vida de forma más habitual y enuméralas del 0 al 10 en función de su intensidad (I) y frecuencia (F):

- I: F:
- I: F:
- I: F:
- I: F:
- I: F:
- I: F:

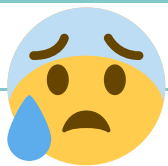
Dar nombre a las emociones parece un paso lógico para comprenderlas mejor y poder comunicarlas luego. Sin embargo, es muy posible que a veces tengas dificultades para identificar la emoción que estás sintiendo, ya que el vocabulario emocional es más amplio del que se suele creer.

2. TIPOS DE EMOCIONES

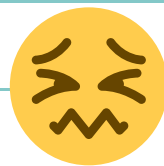
Los científicos distinguen una serie de emociones a las que llaman: emociones primarias y emociones secundarias.

Emociones primarias

- Son saludables o adaptativas, llegan con **rapidez** y son muy **valiosas**.
- Estas emociones **pueden ser no saludables o desadaptativas** cuando, por aprendizaje previo, perduran mucho tiempo, incluso sin existir la causa que las produjo.
- Son **6 emociones** (este número puede variar dependiendo del autor).



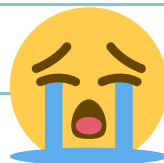
MIEDO



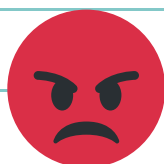
ASCO



SORPRESA



TRISTEZA



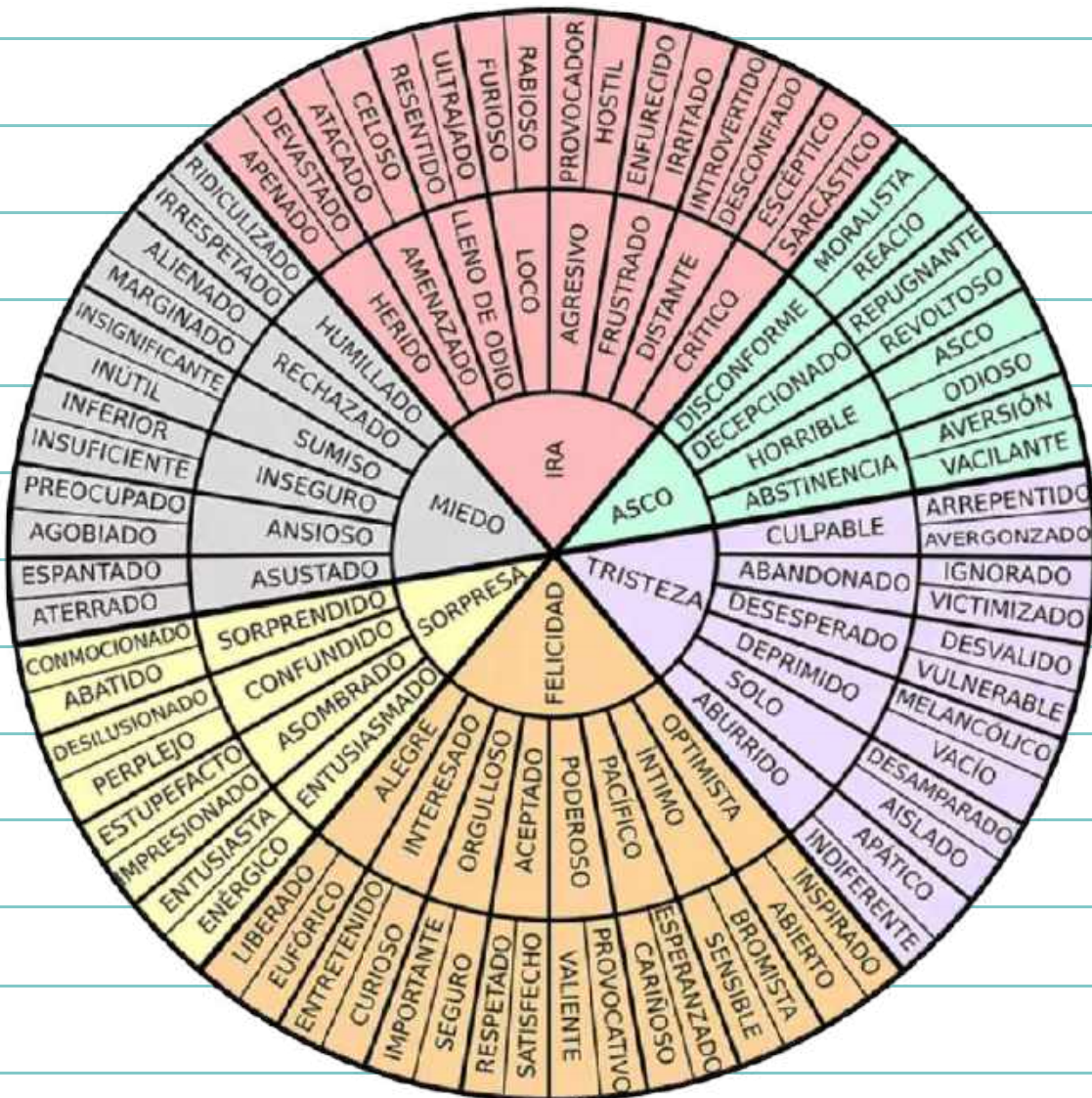
IRA



ALEGRÍA

Emociones secundarias:

- "Amplían" las emociones primarias con el fin de que lo que sentimos en cada situación, se complemente en función de nuestras características individuales, de nuestro aprendizaje, de nuestra experiencia...
- Derivadas de las primarias.
- Influye mucho el pensamiento.
- Culpa, vergüenza, satisfacción, celos, aceptación, resignación, placer...



Emociones positivas vs. Emociones negativas

¿Son las emociones buenas o malas? Muchas veces relacionamos las emociones a estos conceptos. Es muy probable que al pensar esto asociemos las emociones de tristeza, enfado, miedo y asco como emociones malas y la felicidad como una emoción buena.

Sin embargo, no existen las emociones “buenas o malas” ni “positivas o negativas”, sino agradables o desagradables, algo que dependerá de la relación que tengamos con la emoción.

Todas las emociones son válidas y tienen una función. Por lo tanto, el problema no es lo que se siente, es la relación que existe entre lo que se siente y cómo actuamos. Es decir, la emoción en sí misma no tiene un valor positivo o negativo, sino que más bien estaríamos hablando de si nos gusta o no sentir esa emoción, ya que todas las emociones intervienen en nuestra vida y no es malo sentir ninguna de ellas.

Sin embargo, una emoción puede volverse patológica cuando:

- Su duración es excesiva.
- No se desvanece al aparecer una nueva emoción.
- Domina nuestra vida y monopoliza lo que sentimos.

Ejercicio: Describir una emoción

Piensa en una emoción que hayas sentido recientemente (puedes seleccionar una de las que hayas puesto en el ejercicio de la pág 3).

A continuación, responde a las siguientes preguntas:

1) ¿Qué sensaciones experimentaste? (presión en el pecho, temblor...)

2) ¿Pensaste en algo? ("es injusto", "no lo conseguiré", "soy un desastre"...)

3) ¿Tomaste una decisión o realizaste una acción? (abandonar el proyecto...)

4) ¿Cómo reaccionaste físicamente? (mandíbula tensa, puños apretados...)

5) ¿Qué emociones derivadas surgieron? (impotencia, frustración...)

3. GESTIÓN EMOCIONAL EN EMOCIONES ESPECÍFICAS

Las emociones más difíciles de regular son el miedo, la tristeza y la ira.

El miedo y la tristeza generalmente nos paralizan a la acción, nos llevan a reacciones pasivas o aún peor, a bloqueos que no nos permiten enfrentarnos proactivamente frente a personas, situaciones o pensamientos.

La ira, por su parte, nos puede llevar a comportamientos dañinos o poco asertivos con personas, objetos o hechos. En los primeros años se reflejan como las rabietas o pataletas y por eso la importancia que desde niños se les enseñe a aceptar el "no", como respuesta, la espera como alternativa o el error como posibilidad.

A parte de dichas emociones, se han añadido la culpa y la vergüenza, porque son dos emociones que también pueden ser muy difíciles de gestionar, pudiendo interferir en nuestra estabilidad emocional y en nuestro funcionamiento normal en la vida cotidiana.

Ira

La ira es una emoción exaltada y desagradable que surge de la **frustración** ante algo que deseamos y no obtenemos o ante una **injusticia**. Con su aparición, unas veces gradual y otras de manera súbita, podemos sentir sensaciones que van, desde una ligera irritabilidad, hasta una gran furia.

- **Función:** defensiva al alejarnos estímulos que el organismo interpreta como amenazantes para su supervivencia o bien, para eliminar factores que se interponen en la satisfacción de un deseo o necesidad.
- **Energía:** es una emoción que, por naturaleza, quiere poder salir y descargarse. Es como un movimiento expansivo que surge desde dentro hacia fuera y, a nivel corporal, sentimos como si algo nos oprimiera desde dentro o algo entrara en ebullición y quisiera expandirse.
- **Expresión:** los músculos se tensan, apretamos la mandíbula, cerramos los puños, el ritmo cardíaco y la presión sanguínea se aceleran...
- **Variantes:** irritación, indignación, incomodidad, aversión, impaciencia, contrariedad, frustración, furia, rencor, resentimiento, exasperación...

- **Identificando la ira**

Cuando estoy enfadado pienso:

Cuando estoy enfadado digo:

Cuando estoy enfadado hago:

Las situaciones / personas que me pueden provocar enfado son:

- **Gestionando la ira**

1. Analiza tu ira: si comprendes qué te hace enfadar (ejercicio de la página anterior) podrás definir estrategias que te ayuden a hacer frente a este tipo de problemas de manera positiva.

2. Cambia tu forma de pensar y racionaliza tus pensamientos: como ya se ha visto, el origen de nuestras emociones está en nuestros pensamientos, por lo tanto, es esencial intentar racionalizar los pensamientos que hacen de desencadenantes. *(cuadernillo de pensamientos intrusivos)**

3. Practica la relajación y usa métodos de desahogo: la relajación se puede practicar con la respiración profunda o el uso de imágenes relajantes y el desahogo con el gimnasio, boxeo...

4. Mejora tus habilidades comunicativas: en ciertos casos, la ira viene precedida por carecer de pocas habilidades comunicativas. Tanto es así que muchas veces se podría evitar dicha ira mejorando las habilidades sociales.

*(próximo cuadernillo)**

5. Reconoce los factores desencadenantes y maneja la emoción: una vez identificados los desencadenantes (ejercicio de la página anterior), sólo queda poner en práctica lo aprendido en este cuadernillo.

Tristeza

La tristeza se caracteriza por la **sensación de falta de alegría** y un estado interno de malestar. Cuando estamos tristes sentimos decaimiento del ánimo, falta de confianza y sensación de vulnerabilidad y suele estar ligada a la pérdida de alguien / algo con el que se tenía un fuerte vínculo emocional.

- **Función:** invita a la reflexión y nos obliga a detenernos y a prestar más atención a algo que nos sucede; algo que pretende ser visto y atendido para que podamos asimilarlo y transformarlo.
- **Energía:** es la emoción contraria a la alegría, por lo que la energía de la tristeza se contrae, cierra y repliega sobre sí misma. Podemos ubicarla en diferentes lugares de nuestro cuerpo; presión en el pecho, nudo en la garganta, fatiga en el cuerpo, sensación de vacío...)
- **Expresión:** su signo más evidente es el llanto y las lágrimas y la expresión facial es de seriedad, fruncimos el ceño, los labios descienden...
- **Variantes:** apático, aburrido, aislado, vacío, desamparado, melancólico, vulnerable, victimizado, deprimido, desesperado, arrepentido...

- **Identificando la tristeza**

Cuando estoy triste pienso:

Cuando estoy triste digo:

Cuando estoy triste hago:

Las situaciones / personas que me pueden provocar tristeza son:

- **Gestionando la tristeza**

1. Busca el mensaje: el primer paso para gestionar la tristeza es escucharla, busca qué mensaje puede estar dándote (ejercicio de la página anterior).

2. Valora el mensaje: una vez identificado, hay que valorar si el mensaje es adecuado y se le hacemos caso o no.

3. Presta atención a tus pensamientos: es posible que tu tristeza esté siendo provocada, agravada o mediada por los pensamientos que estás experimentando y, de la misma forma, dicha emoción puede interferir en nuestros pensamientos y provocar sesgos. *(cuadernillo de pensamientos intrusivos)**

4. Establece momentos para pensar: no se trata de evitar el pensamiento, sino de reorganizarlo en tu agenda para que no te interfiera en tu actividad diaria y dedicarle un tiempo limitado.

5. Apóyate en tu red social.

6. Realiza actividades agradables y establece rutinas.

7. Haz ejercicio, cuida tu dieta y mantén hábitos de higiene del sueño.

Miedo

El miedo es una emoción que se caracteriza por una sensación desagradable e intensa experimentada ante la **percepción de un peligro real o imaginario**.

- **Función:** prepararnos para la supervivencia, para poder dar una respuesta rápida y eficaz ante un riesgo o amenaza vital.
- **Energía:** es una emoción cuya energía se retrae hacia dentro y sentimos como si algo de fuera nos abrumara tanto que nos empequeñeciera, acobardara o bloqueara. Es una energía angustiosa que nos pone en estado de alerta y nos hace sentir sensaciones físicas (presión, nudo, bloqueo...), cognitivas (pensamientos e ideas negativas) y conductuales.
- **Expresión:** la multitud de posibles expresiones (físicas, cognitivas y conductuales) depende del tipo, grado e intensidad de la emoción.
- **Variantes:** inseguridad, nerviosismo, preocupación, incertidumbre, ansiedad, estrés, angustia, insomnio, bloqueo, duda, desconfianza, susceptibilidad, inquietud, sospecha, recelo, fobia, pavor, pánico...

- **Identificando el miedo**

Cuando tengo miedo pienso:

Cuando tengo miedo digo:

Cuando tengo miedo hago:

Las situaciones / personas que me pueden dar miedo son:

- **Gestionando el miedo**

1. Reconoce y contextualiza el miedo: se comienza aceptando el miedo e identificando los contextos en los que surge (ejercicio de la página anterior).

2. Identifica las señales del miedo: observa cómo te hablas y qué te dices (cambios psicológicos), qué decisiones tomas y/o que acciones realizas (cambios conductuales) y en qué parte de tu cuerpo sientes la emoción (cambios fisiológicos).

3. Entrevista a tu miedo: ¿qué me da miedo?, ¿para qué me está alertando?, ¿cuál es la intención positiva del mensaje?, ¿es un miedo real o irreal?, ¿cómo de probable es que pase?, ¿es presente o un futuro incierto?, ¿cuál es el mejor y peor escenario?, ¿cuál va a ser tu plan B?...

4. Decide: una vez contestadas las preguntas anteriores, es el momento de tomar una decisión sobre cómo vas a actuar. Recuerda que cualquier decisión que se tome es válida.

5. Actúa: ningún miedo se supera solo pensando, y la mejor manera de poner a prueba dicho temor es actuando y observando los resultados.

Culpa + Vergüenza

La **culpa** es una emoción que surge cuando se siente vergüenza de sí mismo ante un comentario o conducta realizada (normalmente cuando rompemos o creemos haber roto ciertas normas o significados tanto personales como sociales, de carácter ético, natural, religioso, sexual, existencial...)

- **Función:** regular la conducta social indeseable y promover el autocontrol, así como motivar a la persona a reparar el daño causado a otras personas.

La **vergüenza** es una emoción que suele estar acompañada del deseo de esconderse o callarse ante la posibilidad de que los demás vean alguna falta, carencia o mala acción nuestra o de algo que se quiere esconder.

- **Función:** reconocer un error que hemos cometido, para que sintamos un arrepentimiento. Es la sensación de haber hecho algo de forma incorrecta para poder reconocerlo.

*Lo que tienen en común ambas es que, por lo general, se suelen anclar en el pasado, rebobinando una y otra vez lo que se dijo / hizo. **Recuerda que ninguna cantidad de culpa o vergüenza puede cambiar el pasado.**

- **Identificando la culpa / vergüenza**

Cuando siento culpa o vergüenza pienso:

Cuando siento culpa o vergüenza digo:

Cuando siento culpa o vergüenza hago:

Las situaciones / personas en las que puedo sentir culpa o vergüenza son:

- **Gestionando la culpa**

1. **Analiza tu grado de culpabilidad:** para ser responsable de algo (nunca culpable), debemos haber actuado de forma directa sobre ese hecho. Si nuestra intervención es indirecta, no hay responsabilidad de nuestra parte.

2. **Enmienda el error:** seguramente hay algo que puedes hacer; habla con la persona damnificada y ofrécele tu ayuda.

3. **Enmienda el error y discúlpate:** seguramente hay algo que puedes hacer; habla con la persona damnificada, ofrécele tu ayuda y discúlpate.

4. **Identifica la función de la culpa:** en vez de martirizarte o recriminarte, identifica qué es lo que la culpa tiene que enseñarte.

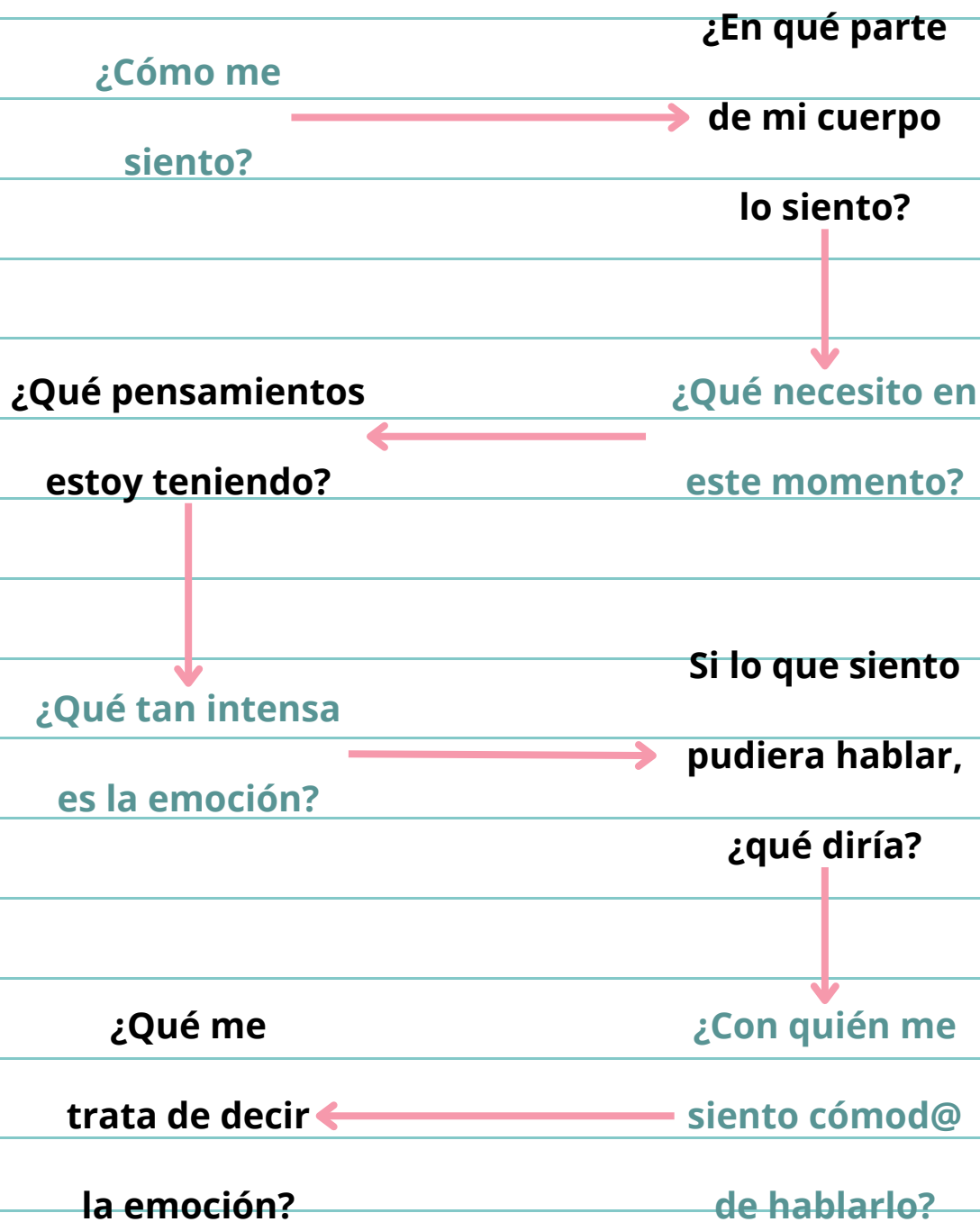
- **Gestionando la vergüenza**

1. **Normaliza tus imperfecciones:** es imposible mantener una imagen perfecta y es muy frecuente que los demás fallen y tengan errores.

2. **Márcate objetivos y hazlos:** para no bloquearte, pensar en la posibilidad de hacer el ridículo y crear excusas que te permitirán tirar la toalla, adopta compromisos contigo mismo y anímate a hacerlos.

3. **Trabaja tu autoestima:** si crees que vales menos que el resto, es fácil asumir que hay algo mal en ti mismo que debe ser ocultado a los demás. Así pues, hay que trabajar en las propias creencias para hacer que estas se ajusten a una visión más justa y realista de uno mismo.

4. GESTIÓN EMOCIONAL EN EMOCIONES GENERALES



	IRA O VARIANTES	TRISTEZA O VARIANTES	ALEGRÍA O VARIANTES	MIEDO O VARIANTES	SORPRESA O VARIANTES	ASCO O VARIANTES
LUNES						
MARTES						
MIÉRCOLES						
JUEVES						
VIERNES						
SÁBADO						
DOMINGO						

Cuadernillo hecho por:

Ángela Esteban Hernando

angelaesteban@cop.es

@gamanpsicologia