

MINI GUÍA PARA UNA BUENA GESTIÓN EMOCIONAL



Antes de nada...

En las próximas páginas encontrarás material teórico-práctico para entender el **qué son** las emociones, **para qué sirven** y algunos **pasos** para poder empezar a **gestionirlas**.

Este material puede ser utilizado tanto como recurso de apoyo para **profesionales de la psicología**, como por cualquier persona de **población general** que tenga interés en temas de salud mental.

Importante recordar que la función de este material no es sustituir un proceso de terapia psicológica.



Puedes encontrarme en:



+34 644 14 83 52



juliamr.psicologia@gmail.com



@psico.juliamr

@psico.juliamr

¿Qué son las emociones?

No existe una definición unificada, pero podríamos decir que una emoción es un **proceso psicológico complejo** que nos **da información** sobre situaciones internas o externas.

Cada uno de estos procesos está formado por 3 componentes:

Cognitivo: La experiencia subjetiva de lo qué pasa. Permite tomar conciencia de lo que estoy experimentando y etiquetarlo.

Fisiológico: Respuestas tipo taquicardia, sudoración, secreciones hormonales, cambios en neurotransmisores...

Conductual: El lenguaje no verbal, las expresiones, el tono de voz... permiten inferir qué emociones se está experimentando.

¿Cuántas emociones hay?

Existen **6 emociones básicas o primarias**, las cuáles son **innatas** en el ser humano, y por lo tanto todxs podemos sentir en algún momento.

Aun así, cada unx de nosotrxs, las va a experimentar en función de su historia de vida, y por lo tanto, la forma o la intensidad pueden variar.

ALEGRÍA

IRA

TRISTEZA

MIEDO

ASCO

SORPRESA

¿Para qué sirven las emociones?

Antes de adentrarnos en la gestión de las emociones, es clave entender que **no existen emociones buenas y malas. Todas** nuestras emociones (las agradables y las desagradables) son **necesarias**. Todas ellas nos traen un **mensaje importante** para nuestro crecimiento y supervivencia, incluso las emociones desagradables, y están ahí para cuidarnos.

La metáfora del mensajero es un buen recurso para entender cómo funcionan las emociones:



Las emociones son como mensajeros enviados por nuestro cuerpo con buenas intenciones. Estos mensajeros no buscan causarnos dolor, sino que nos transmiten mensajes que creen que pueden ayudarnos. Se compara el organismo con una compañía logística de mensajería, donde el mensajero es obligado a entregar el paquete de forma rotunda porque nuestra vida puede depender de ello. Las emociones como la rabia o el miedo son enviadas por el organismo para defendernos o atacar en situaciones potencialmente peligrosas, aunque a veces pueden malinterpretar la situación. Si ignoramos estas emociones, su intensidad aumenta hasta que nos veamos obligados a prestarles atención. Los síntomas de ignorar las emociones pueden manifestarse como pensamientos automáticos desagradables, síntomas físicos y somatizaciones. Si el mensajero (las emociones) no logra llamar nuestra atención durante mucho tiempo, puede resultar en estados más graves como la depresión o la ansiedad. Finalmente, se destaca que las emociones no nos exigen seguir exactamente lo que indican, sino simplemente que les prestemos atención, aceptemos su presencia y escuchemos lo que tienen que decir.

Las funciones de cada emoción

ALEGRÍA

AFILIACIÓN Y REPRODUCCIÓN. Aparece cuando logramos algo que deseamos. Genera bienestar y seguridad.

TRISTEZA

REINTEGRACIÓN. Aparece cuando percibimos una pérdida. Nos motiva a pedir ayuda.

ASCO

RECHAZO. Aparece ante estímulos que nos resultan aversivos.

IRA

AUTOPROTECCIÓN Y DEFENSA. Aparece cuando percibimos una injusticia, algo no sale como queremos... Genera frustración.

MIEDO

PROTECCIÓN. Aparece ante situaciones amenazantes reales o imaginarias.

SORPRESA

EXPLORACIÓN. Aparece ante estímulos inesperados. Genera sobresalto o asombro.

¿Qué es tener una buena gestión emocional?

Tener una buena gestión emocional **no** significa **dejar de sentir esa emoción** o que **no nos afecten las cosas**.

Tener una buena gestión emocional es **escucharnos**, **aceptar** que la emoción está ahí, **abrazar** esa experiencia y darnos permiso para **expresar** lo que estamos sintiendo. Por ejemplo:



NO ES: No sentir ansiedad o no pasarlo mal cuando tengo ansiedad.

ES: Entender de donde viene mi ansiedad, qué mensaje me quiere transmitir y saber que no es peligrosa, es temporal y acabará pasando.

Ni tampoco:



NO ES: No enfadarme nunca más.

ES: Entender es válido enfadarme porque hay cosas que me parecen injustas, y poder expresarlo sin descontrolarme.

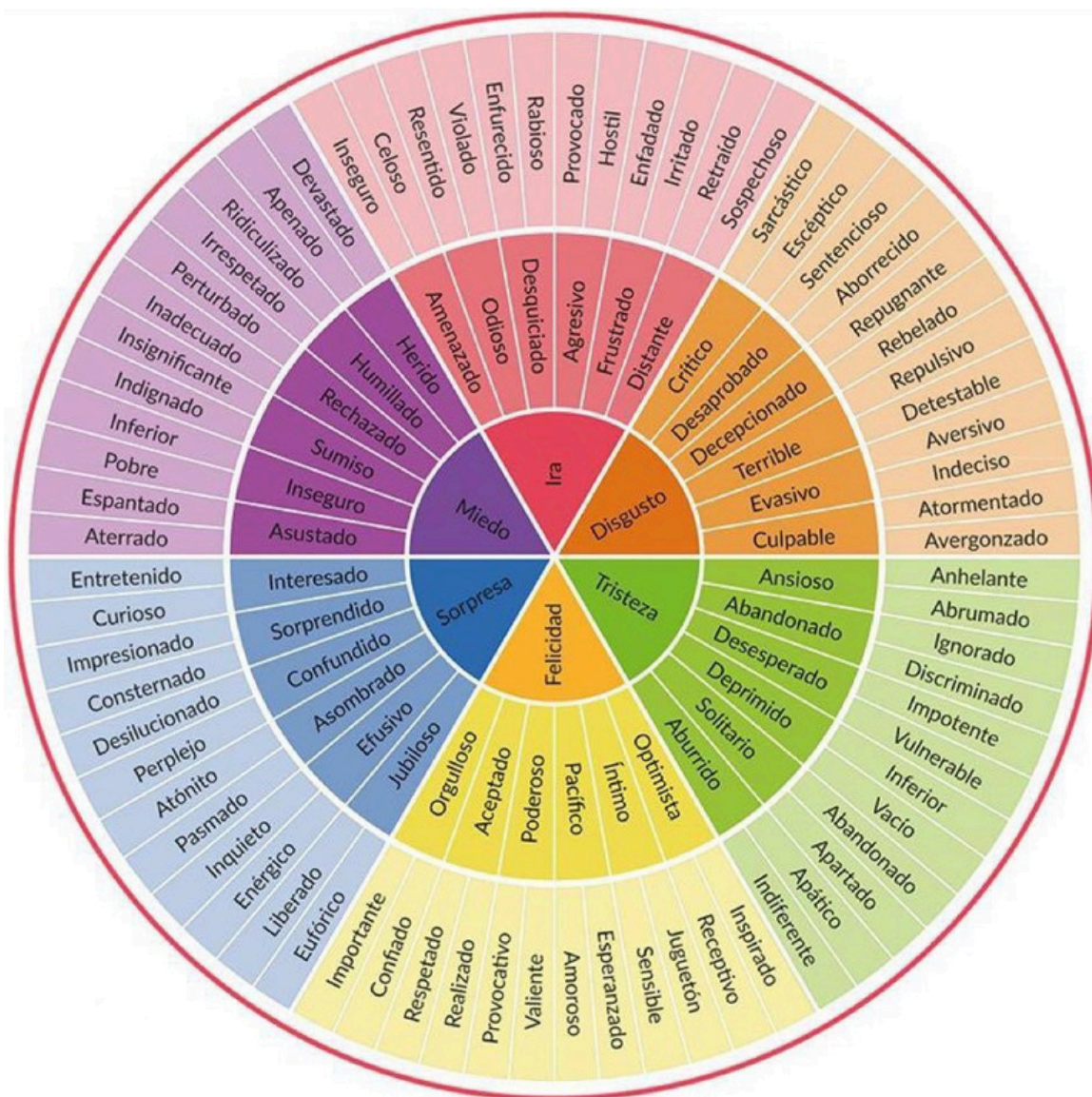
¿Qué beneficios tiene?

- Sentirnos menos abrumadxs con las emociones que vamos experimentando.
- Aprender a identificar los detonantes que nos generan malestar y placer.
- Poder externalizar nuestros pensamientos.
- Aumenta nuestra capacidad para disfrutar de los acontecimientos.
- Mejora la empatía, favoreciendo las relaciones interpersonales.
- Fomenta la autoestima y la aceptación.

• IDENTIFICAR LA EMOCIÓN

El primer paso es **ponerle nombre**, etiquetar y saber qué emoción estamos sintiendo.

Para hacerlo un pelín más fácil, puedes usar esta rueda. En el medio verás las 6 emociones básicas, y cada una de ellas se va expandiendo en emociones más específicas.

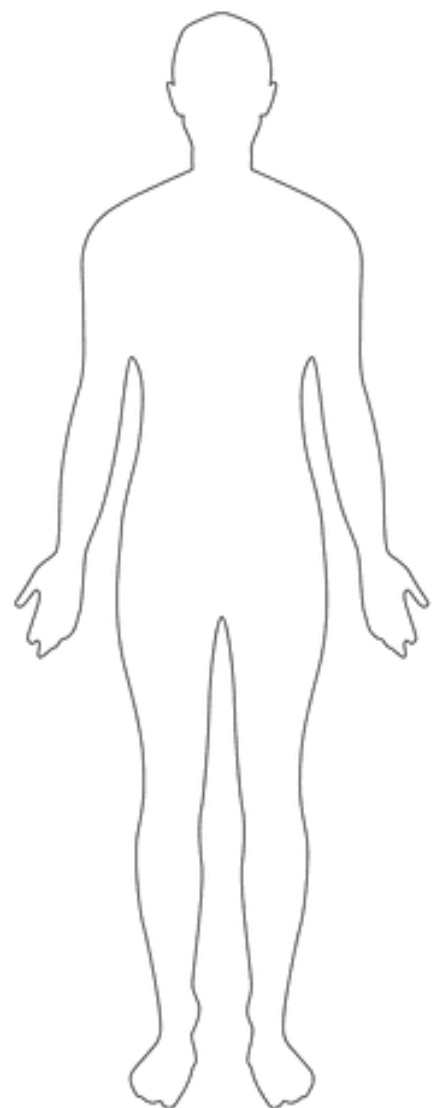


• ORIGEN Y DESTINO

Una vez identificada la emoción, es importante descubrir su **origen**. ¿Qué hecho externo o interno ha traído esta emoción? Situaciones, personas, recuerdos, pensamientos irracionales, etc.

Luego, vamos a tratar de buscar su **destino**. ¿En qué parte del cuerpo se sitúa? En el pecho, en la garganta, tensión muscular, en el estómago, etc.

Puedes **asociar un color a cada emoción** y pintar en qué parte de cuerpo la notas en el siguiente dibujo.



• BUSCAR SU FUNCIÓN

Tal y como hemos visto antes, todas las emociones tienen una función. Vamos a intentar **averiguar el mensaje que vienen a darnos**.



Por ejemplo, "me siento triste porque noto que estoy perdiendo mi libertad". Hemos visto que la **tristeza** aparece en **situaciones de pérdida**, en este caso la libertad. La emoción nos mueve a pedir ayuda ante eso.

• CUBRIR NECESIDADES

Cuando hayamos descifrado el mensaje de la emoción, es importante **realizar una acción consecuente** y adecuada a ese mensaje.

Si no realizamos conductas acordes a la emoción, es posible que sintamos **malestar**. Estaremos **actuando contrariamente** a lo que sentimos.



Por ejemplo, si sentimos **rabia** ante una situación injusta, quizá lo que necesitemos hacer es poner un **límite** en algún área de nuestra vida, y no hacer como si nada.

• CONSTANCIA

Como todo en la vida, la constancia es la clave.

Este tipo de hábitos no se obtienen de un día para otro. Al principio igual tendrás que **dedicar unos minutos al día** para hacer este tipo de ejercicios de **manera consciente**, es normal que requiera de cierto grado de esfuerzo.

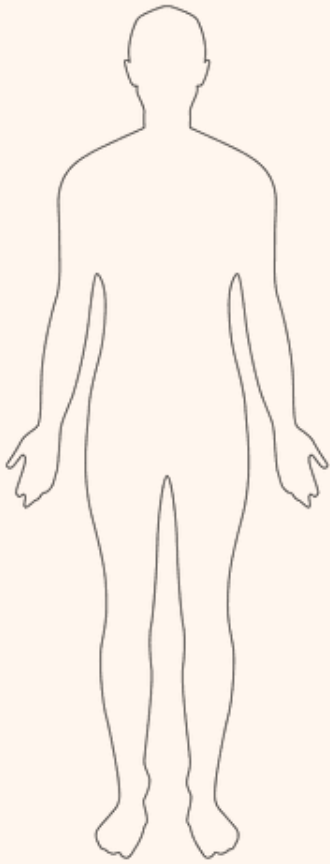
Pero a la larga, tu cerebro podrá hacer este tipo de razonamiento de forma más **natural y directa**.

A continuación, te dejo una plantilla que puede venirte genial para llevar un registro de las emociones.

¿QUÉ EMOCIÓN ES?

DETONANTES

¿DÓNDE LA SIENTO?



FUNCIÓN

¿QUÉ VOY A HACER? ¿QUÉ NECESITO?

ESPERO QUE TE HAYA SIDO ÚTIL

Este material puede ser útil para empezar a gestionar tus emociones, pero siempre va a ser recomendable acudir a terapia psicológica si ves que el malestar te está afectando en tu día a día.

Para más información no dudes en ponerte en contacto conmigo.

Sesión informativa: **25€** (20 min)

Sesiones individuales: **55€** (50 min)



**Puedes encontrarme
en:**



+34 644 14 83 52



juliamr.psicologia@gmail.com



@psico.juliamr

Este material es propiedad de @psico.juliamr y bajo ninguna circunstancia está permitida su distribución o su venta, sin el permiso explícito de su creadora.

@psico.juliamr