



EJO
YOUTH

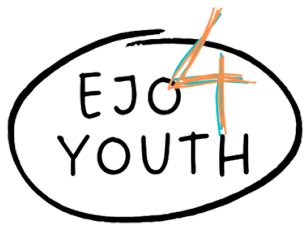
EJO4YOUTH

Rueda de emociones

ORIENTACIÓN LABORAL
EFICAZ BASADA EN EL
ENFOQUE DEL TRABAJO CON
SÍMBOLOS



Cofinanciado por
la Unión Europea

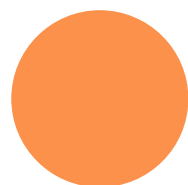
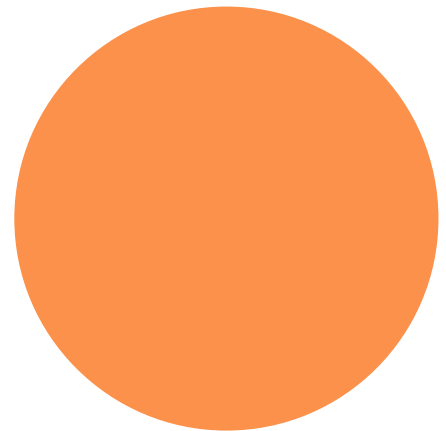


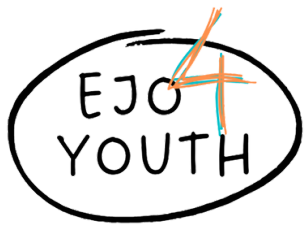
Rueda de sentimientos y emociones

Una guía para entender y afrontar nuestros sentimientos

Contenido

| | |
|-----------|----|
| Enfado | 3 |
| Ansiedad | 5 |
| Depresión | 8 |
| Duelo | 11 |
| Culpa | 13 |
| Felicidad | 16 |
| Amor | 18 |
| Ira | 21 |
| Serenidad | 24 |
| Vergüenza | 26 |





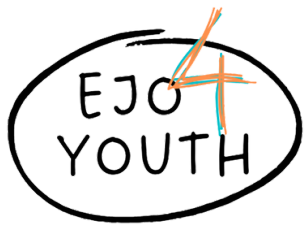
Enfado

El enfado se define como «un fuerte sentimiento de molestia, desagrado u hostilidad». Es importante señalar que el enfado es una emoción humana normal y universal. Hay una serie de casos y acontecimientos en la vida que pueden hacer que alguien se enfade. Normalmente, el enfado surge cuando una persona se siente amenazada, perturbada o interrumpida de un estado emocional pacífico. También puede combinarse con otras emociones, como los celos, la tristeza o la desesperanza.

Cómo tomar conciencia de esta sensación (síntomas físicos, etc.):

**Aclaración: Cada emoción puede manifestarse de forma diferente de una persona a otra, aquí encontrará una amplia definición de los síntomas o manifestaciones más habituales. Puede haber otros.*

- Sensación de agitación en el estómago.
- Opresión en el pecho.
- Aumento y aceleración de los latidos del corazón.
- Las piernas se debilitan.
- Músculos tensos.
- Sensación de calor.
- Ganas de ir al baño.
- Sudoración, especialmente en las palmas de las manos.

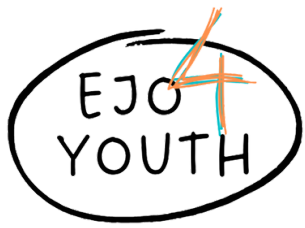


Cómo hacer frente a este sentimiento:

- Contar atrás
- Respirar hondo
- Dar un paseo
- Relajar los músculos
- Estirar
- Evadirse mentalmente
- Escuchar música
- Tomarse un tiempo libre
- Pasar a la acción
- Hablar con un/a amigo/a
- Intentar tomárselo con humor

Ejemplo de mecanismo de afrontamiento de esta emoción

Irene estaba bastante frustrada con el trabajo y un reciente paso en falso de un compañero la enfadó bastante. Se sentía muy agobiada y a punto de explotar, así que decidió sentarse, tomar un café y enviar un mensaje de texto a su amiga viendo la parte positiva de la situación. Una vez que se sentía un poco menos tensa, volvió al trabajo para arreglar la situación. Más tarde, con calma, le hizo una observación a su compañero de trabajo sobre el asunto para lograr una mejora más duradera en su trabajo.



Ansiedad

La ansiedad se refiere a una sensación de tensión física y psicológica manifestada por un sentimiento de preocupación e inseguridad. Suele producirse como respuesta a una situación que se percibe como amenazante (un estado de ansiedad), pero también puede convertirse en algo permanente y cambiar la percepción global de una persona ante determinadas situaciones (un rasgo de personalidad).

Cómo tomar conciencia de este sentimiento:

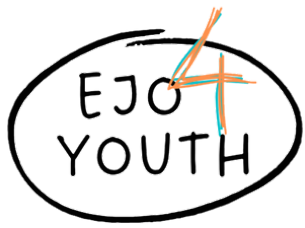
**Aclaración: Cada emoción puede manifestarse de forma diferente de una persona a otra, aquí encontrará una amplia definición de los síntomas o manifestaciones más habituales. Puede haber otros.*

Síntomas físicos:

aumento del ritmo cardíaco, sudoración, temblores, tensión muscular generalizada, falta de aire, respiración acelerada.

Síntomas psicológicos:

pensamientos intrusivos, preocupaciones, aprensión negativa ante los acontecimientos que se avecinan.



Cómo hacer frente a este sentimiento:

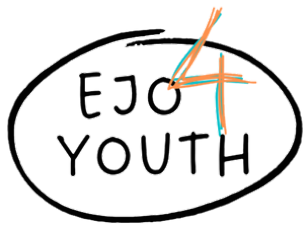
Movilizar los recursos internos:

- Técnica de regulación emocional y física a través de la respiración: concéntrese en su respiración, respire profundamente por la nariz y llene el estómago, mantenga la respiración durante 3 segundos, exhale lentamente por la boca mientras desinfla el vientre.
- Mediación.
- Intentar identificar la(s) fuente(s) precisa(s) del sentimiento actual y escribir sobre ella(s).
- Aprender a identificar los síntomas físicos y psicológicos de la ansiedad para poder prevenir la crisis más rápidamente en el futuro.

Uso de recursos externos:

- Aplicaciones móviles intuitivas que ofrecen diferentes técnicas de respiración.
- Alejar la atención de la situación que le provoca ansiedad centrándose en una actividad que le guste y que ya haya identificado como fuente de bienestar: un paseo, música, etc.

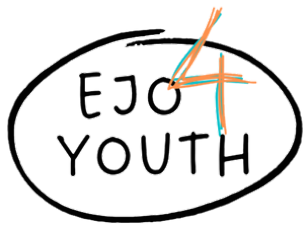




Ejemplo de mecanismo de afrontamiento de esta emoción:

James, un nuevo empleado de una empresa emergente, tuvo una presentación oral en el trabajo hace un mes que cree que fue mal.

Hoy tiene que hacer otra presentación y le preocupa no conseguirlo. Unas horas antes siente que le sudan las manos, su respiración se acelera y su ritmo cardíaco aumenta. Decide dar un paseo al aire libre mientras escucha su música favorita. Unos minutos antes de la presentación, se toma 5 minutos para relajarse respirando y se repite a sí mismo una docena de veces «**puedes hacerlo, saldrá bien**», lo que le ayuda a calmar la tensión que siente.



Depresión

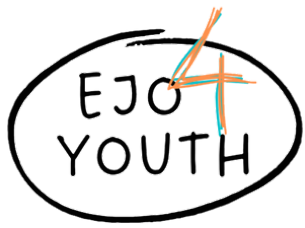
La depresión es una enfermedad común y grave que afecta negativamente a la forma de sentir, pensar y actuar. Afortunadamente, también es tratable. Provoca sentimientos de tristeza y/o pérdida de interés por las actividades que antes disfrutaba. Puede dar lugar a una serie de problemas emocionales y físicos y puede disminuir su capacidad para funcionar en el trabajo y en casa.

Cómo tomar conciencia de este sentimiento:

***Aclaración: Cada emoción puede manifestarse de forma diferente de una persona a otra, aquí encontrará una amplia definición de los síntomas o manifestaciones más habituales. Puede haber otros.*

Los síntomas de la depresión pueden variar de leves a graves y pueden incluir:

- Sentirse triste o tener un estado de ánimo deprimido
- Pérdida de interés o placer en actividades que antes disfrutaba
- Cambios en el apetito: pérdida o aumento de peso sin dieta
- Problemas para dormir o dormir demasiado
- Pérdida de energía o aumento de la fatiga
- Aumento de la actividad física sin propósito (p. ej., incapacidad para estar quieto/a, caminar de un lado a otro, hacer ruido con las manos) o lentitud de movimientos o del habla (deben ser lo suficientemente graves para ser observadas por otros/as)
- Sentirse inútil o culpable
- Dificultad para pensar, concentrarse o tomar decisiones
- Pensamientos de muerte o suicidio



Cómo afrontar este sentimiento:

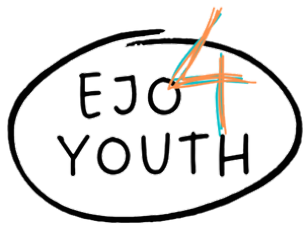
**En caso de pensamientos suicidas, le recomendamos que acuda a un/a psicólogo/a o a su médico/a lo antes posible.*

- **Medicación:** existen muchos tipos de antidepresivos recetados por profesionales de la salud.
- **Psicoterapia:** la psicoterapia es un término general para el tratamiento de la depresión mediante la conversación con un/a profesional de la salud mental sobre la enfermedad y los problemas relacionados con ella.

Terapias alternativas, incluyendo:

- **Meditación:** las prácticas de meditación pueden ayudar a mejorar los síntomas de la depresión y a reducir las posibilidades de recaída en ella.
- **Acupuntura:** la acupuntura es una forma de medicina tradicional china que utiliza agujas para estimular ciertas áreas del cuerpo con el fin de tratar una serie de enfermedades.

Tratamiento hospitalario y residencial: En algunas personas, la depresión es tan grave que se necesita una estancia en el hospital.

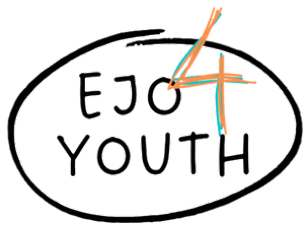


Remedios naturales y consejos sobre el estilo de vida:

- Ejercicio: intente realizar 30 minutos de actividad física de 3 a 5 días a la semana. El ejercicio puede aumentar la producción de endorfinas, hormonas que mejoran el estado de ánimo.
- Evitar el consume de alcohol y sustancias: beber alcohol o abusar de sustancias puede hacerle sentir mejor durante un tiempo, pero, a largo plazo, estas sustancias pueden empeorar los síntomas de la depresión.
- Aprender a poner límites: sentirse abrumado/a puede empeorar los síntomas de la depresión. Establecer límites en su vida profesional y personal puede ayudarle a sentirse mejor.
- Cuidarse: también puede mejorar los síntomas de la depresión cuidando de sí mismo/a. Esto incluye dormir mucho, seguir una dieta saludable, evitar a las personas negativas y participar en actividades agradables.
- Suplementos: varios tipos de suplementos pueden tener algún efecto positivo sobre los síntomas de la depresión.

Ejemplo de mecanismo de afrontamiento de esta emoción

Se describe a Luke como una persona con depresión resistente al tratamiento y, aunque no tenía tendencias suicidas, esperaba que una enfermedad mortal acabara con su vida o que simplemente le hiciera desaparecer. Su tratamiento consistió en una terapia cognitiva basada en la atención plena, que ayuda a los/as participantes a tomar conciencia de sus abrumadores pensamientos negativos y a reconducirlos. Implica la práctica regular de técnicas y ejercicios de atención plena como uno de los componentes de la terapia.



Duelo

El duelo es una reacción a una pérdida. Puede ser la pérdida de una persona, pero hay otro tipo de pérdidas (como la de un trabajo, un hogar, un país, nuestros sueños, etc.). La forma en que experimentamos el duelo es muy individual, pero el duelo suele incluir angustia fisiológica, ansiedad por separación, confusión, añoranza, obsesión por el pasado y aprensión por el futuro. El duelo intenso puede convertirse en una amenaza para la vida a través de la alteración del sistema inmunológico, el descuido personal y los pensamientos suicidas.

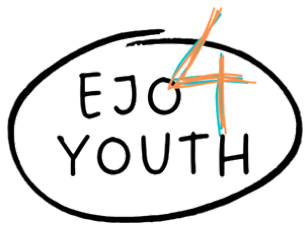
El duelo también puede adoptar la forma de arrepentimiento por algo perdido, de remordimiento por algo hecho o de pena por un percance con uno/a mismo/a.

Cómo tomar conciencia de este sentimiento:

**Aclaración: Cada emoción puede manifestarse de forma diferente de una persona a otra. Aquí encontrará una amplia definición de los síntomas o manifestaciones más habituales, pero puede haber otros.*

Algunos de los síntomas físicos del duelo:

- sensación de vacío en el estómago
- opresión o pesadez en el pecho o la garganta
- hipersensibilidad al ruido
- dificultad para respirar
- sensación de cansancio y debilidad
- falta de energía
- sequedad de boca
- aumento o disminución del apetito
- dificultad para dormir o miedo a dormir
- dolores y molestias



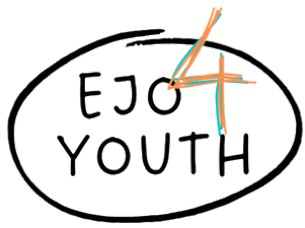
Cómo hacer frente a este sentimiento:

- Hablar de su pérdida en el contexto de unas relaciones seguras y estrechas.
- Aceptar sus sentimientos. Es posible que experimente una amplia gama de emociones, desde tristeza, ira o incluso agotamiento. Todos estos sentimientos son normales y es importante reconocer cuándo se siente así.
- Si se siente bloqueado/a o abrumado/a por estas emociones, puede ser útil hablar con un/a psicólogo/a u otro/a profesional de la salud mental que puede ayudarle a lidiar con sus sentimientos y a encontrar formas de volver a la normalidad.
- Cuidarse. Comer alimentos saludables, hacer ejercicio y dormir mucho puede ayudar a la salud física y emocional. El proceso de duelo puede hacer mella en el cuerpo.

Ejemplo de mecanismo de afrontamiento de esta emoción

Lauren experimentó una pérdida al pasar por una ruptura abrupta con su exnovio. Durante semanas se sintió cansada y débil, tenía un dolor constante en el estómago y no conseguía dormir bien por las noches. Lo único en lo que podía pensar, de forma obsesiva y constante, era en los momentos que compartió con su novio en su anterior relación. Decidió hablar de lo que estaba viviendo con una amiga y también decidió dedicar algunas horas de su día a meditar y preparar la comida que le gusta.





Culpa

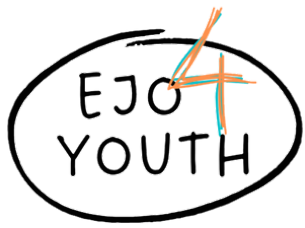
El sentimiento de culpa es el resultado de nuestros pensamientos; esto significa que las personas experimentan esta emoción cuando piensan que han causado un daño o cuando se sienten responsables del sufrimiento o la desgracia de otra persona. La culpa es un sentimiento complejo, difícil de soportar, al estar siempre ligado a la experiencia del sufrimiento, con características e implicaciones mucho más amplias de lo que creemos a primera vista. Algunos de los síntomas más comunes del sentimiento de culpa son: la vergüenza, la culpa hacia los demás, la culpa hacia uno/a mismo/a, la asunción de responsabilidad por los pensamientos, sentimientos y comportamientos de otros individuos.

Cómo tomar conciencia de este sentimiento:

**Aclaración: Cada emoción puede manifestarse de forma diferente de una persona a otra. Aquí encontrará una amplia definición de los síntomas o manifestaciones más habituales, pero puede haber otros.*

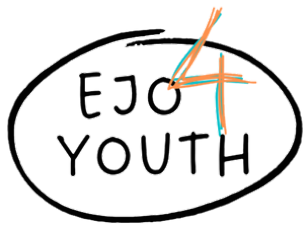
Se disculpa por todo, carece de iniciativa, se olvida de sus propias necesidades, está a la defensiva y, a menudo, intenta controlar todo lo que le rodea. A nivel físico, puede sentir una tensión continua, un ritmo cardíaco acelerado o una sensación de asfixia.





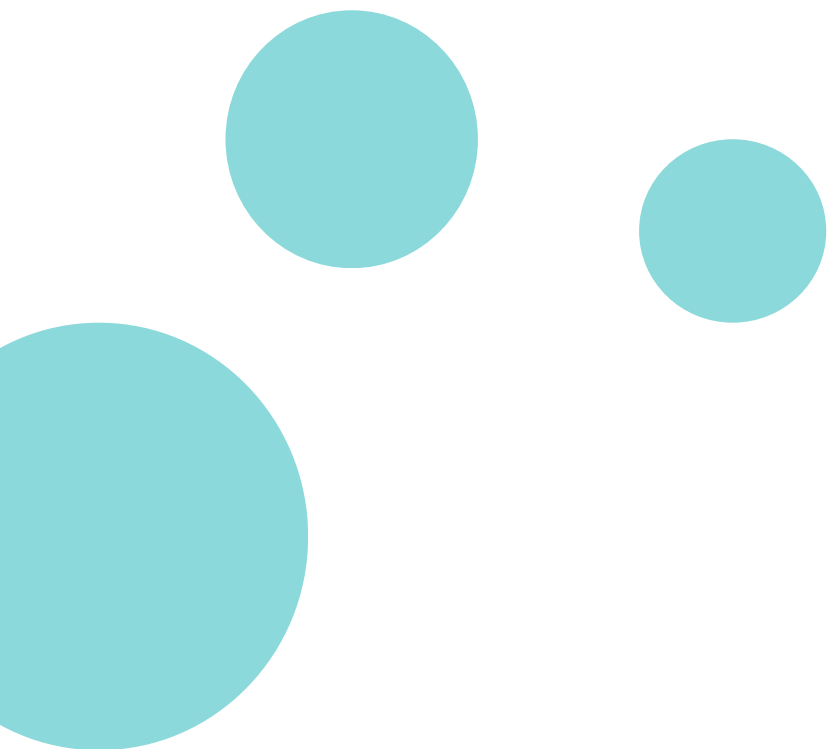
Cómo afrontar este sentimiento:

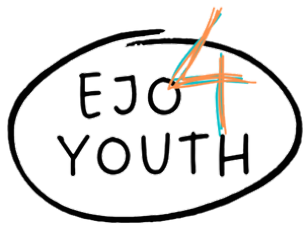
- Conciencia de culpabilidad - El primer paso para reducir esta experiencia es la conciencia de que el sentimiento de culpa es un mensaje, un síntoma de algunas heridas profundas y antiguas, que serán reveladas y sanadas.
- Analizar los patrones de las prohibiciones - Tome una hoja de papel y escriba las situaciones en las que probó el sentimiento de culpa. A continuación, analice las prohibiciones que ha violado: ha levantado la voz a ancianos/as, se ha comido una porción grande de tarta, ha dormido más durante el fin de semana... Gracias a este ejercicio podrá eliminar, o al menos aliviar, muchas preocupaciones que le han agobiado últimamente.
- Aprender del pasado - Antes de poder dejar atrás el pasado, hay que aceptarlo. Mirar hacia atrás y rumiar los recuerdos no arreglará lo ocurrido. No puede reescribir el pasado, pero siempre puede tener en cuenta lo que ha aprendido.
- Perdonarse - El perdón a sí mismo/a es un componente clave de la autocompasión. Cuando se perdona, admite que ha cometido un error, al igual que todas las demás personas. Entonces, puede mirar al futuro sin dejar que ese error le defina. Se quiere a sí mismo/a y acepta sus imperfecciones.
- Hablar con personas de confianza - Los/as amigos/as y la familia también pueden ayudarle a sentirse menos solo/a al compartir sus experiencias. Casi todo el mundo ha hecho algo de lo que se arrepiente, así que la mayoría sabe lo que es sentirse culpable.
- Hablar con un/a profesional - Un/a terapeuta puede orientarle ayudándole a identificar y abordar las causas del sentimiento de culpa, a explorar habilidades de afrontamiento eficaces y a desarrollar una mayor autocompasión.



Ejemplo de mecanismo de afrontamiento de esta emoción:

Sabina se siente culpable por el hecho de que, como dice su marido, en lugar de quedarse en casa a cocinar, salió al parque con su mejor amiga. El sentimiento de culpa la destrozó tanto que se puso a llorar y le pidió perdón por el «error» que había cometido y prometió no repetirlo. Para desvanecer el sentimiento de culpa, Sabina habló con su hermana, que la ayudó a darse cuenta de que no había cometido un error, ya que había comida en la nevera y la responsabilidad de cocinar no es solamente suya.





Felicidad

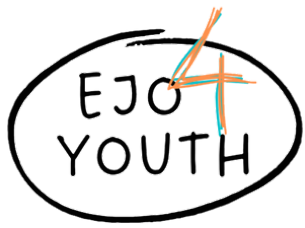
La felicidad es un estado emocional de bienestar y satisfacción caracterizado por sentimientos de alegría, satisfacción, contento y plenitud.

Los dos componentes clave de la felicidad son:

- El equilibrio de las emociones: Todo el mundo experimenta emociones, sentimientos y estados de ánimo positivos y negativos. La felicidad suele estar relacionada con la experimentación de más sentimientos positivos que negativos.
- La satisfacción vital: está relacionada con el grado de satisfacción que se siente en las distintas áreas de la vida, como las relaciones, el trabajo, los logros y otras cosas que se consideran importantes.

Cómo tomar conciencia de este sentimiento:

- Labios sonrientes
- Ojos sonrientes
- Cejas bajas
- Párpados bajos
- Ojos entrecerrados
- Lado de los labios simétrico junto con la sonrisa
- Mejillas levantadas
- Boca abierta mostrando los dientes.

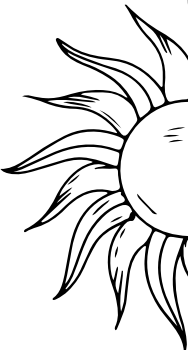


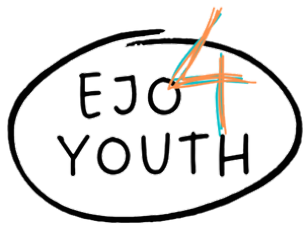
Cómo afrontar este sentimiento (usarlo como recurso):

- Disfrute. Si su situación también incluye la felicidad, entonces póngala en el punto de mira algunas veces, y deje que haga su propia magia.
- Intente averiguar qué le hace feliz y haga una lista. Puede ser un buen recurso en los momentos más difíciles.
- Comparta su felicidad con sus seres queridos. Sólo tendemos a compartir nuestros malos sentimientos, ya que podríamos considerar inapropiado compartir también los momentos felices.
- Utilice su fuerza proveniente de la felicidad para hacer cosas que planeó hacer durante mucho tiempo y que le causan buenas sensaciones.

Ejemplo de mecanismo de afrontamiento de esta emoción

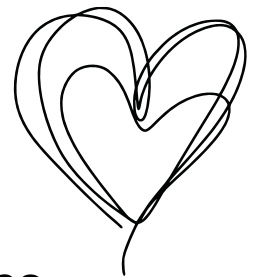
Ana estaba feliz por el hecho de que la escuela había terminado y las vacaciones habían comenzado. Se sentía aliviada y totalmente libre de toda presión. Sonreía y se divertía en el camino a casa.





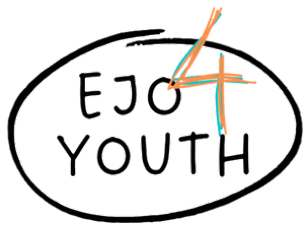
Amor

Cuando ama a una persona, experimenta sensaciones placenteras en su presencia y es sensible a sus reacciones. Según Robert Sternberg, los tres componentes del amor son la intimidad, la pasión y el compromiso. La intimidad engloba los sentimientos de apego, cercanía, conexión y vinculación. La pasión engloba los impulsos relacionados con la limerencia y la atracción sexual. El compromiso se refiere, a corto plazo, a la decisión de amar a una persona determinada y, a largo plazo, al compromiso de mantener ese amor.



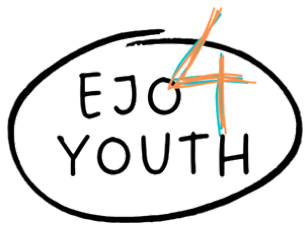
Cómo tomar conciencia de este sentimiento (síntomas físicos, etc.):

Está feliz y un poco nervioso/a, siente que todo es nuevo y emocionante. Su relación parece fácil, se vuelve más afectuoso/a, quiere que conozca a su familia y amigos/as. Empieza a sentir un sentido de empatía hacia su pareja, quiere saber todo sobre esa persona. Se está convirtiendo en una mejor persona, empieza a planear el futuro. En cuanto a las reacciones físicas que pueden aparecer, puede experimentar lo siguiente: no poder comer, estar inquieto/a, nervioso/a, desorientado/a. También puede tener el corazón acelerado.



Cómo lidiar con este sentimiento (cómo utilizarlo como recurso):

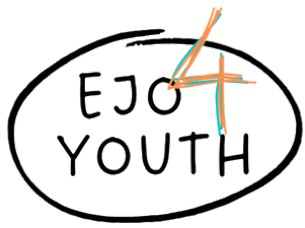
- Elija la mentalidad - Cuando busque una relación, enfóquela desde una actitud de «¿Qué puedo aportar a la relación?» en lugar de «¿Qué puedo obtener de ella?». Esta es la actitud que fomenta las relaciones saludables.
- Cuide de su propio bienestar - Si no lo hace, sólo atraerá a alguien del mismo nivel emocional o inferior. Si estoy sano/a, atraeré a una pareja sana. Si soy emocionalmente poco saludable, atraeré a parejas emocionalmente poco saludables.
- Asuma la responsabilidad de sus propias emociones, no las emociones de los demás a su alrededor. Sólo puede controlarse a sí mismo/a y la forma en que reacciona ante determinados acontecimientos.
- No dé por sentado que sabe cómo se siente su pareja. Si no sabe cómo se siente, pregúntele.
- Puede sentir compasión por su pareja si está sufriendo, pero no tiene que ser la persona que se sienta culpable por causar el dolor. Si su pareja espera que usted se sienta culpable o trata de jugar con su susceptibilidad hacia la culpa, reevalúe su relación.
- Expresión de sentimientos y técnicas de comunicación - Cuando hable de sus emociones con su pareja, aprenda a explicarlas sin culparla: asuma la responsabilidad de sentirse inseguro/a o a la defensiva.



Ejemplo de mecanismo de afrontamiento de esta emoción

Loredana, de 34 años, lleva 12 años de relación con Mircea. Desde que se casaron, «es como si todo hubiera cambiado». Loredana siente que ya no se comunica con su marido de la misma manera y las disputas se han intensificado. «Mircea ha empezado a estar distante, se irrita a cada paso y siento que no puedo satisfacerle con nada». Loredana ha utilizado métodos de comunicación específicos para expresar sus emociones y ha animado a su marido a hacer lo mismo. Así, la relación entre los dos ha mejorado. Loredana descubrió las razones por las que su marido estaba distante y pudo apoyarle emocionalmente, lo que ha sido útil. Los dos recurren con mucha más frecuencia a métodos de comunicación específicos, dándose cuenta de que así pueden obtener comprensión, empatía y apoyo de su pareja.





Ira

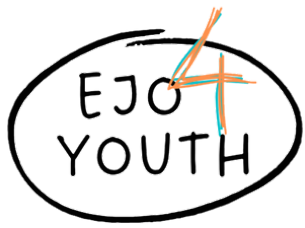
La mejor manera de describir la ira es como un ataque de enfado y furia violenta, la expresión más extrema del enfado. En realidad, puede ser buena y conducir a resultados positivos, ya sea actuando como motivadora para actuar y tener éxito o como medio para superar dificultades personales. Es un enfado excesiva que suele ser violento.

Cómo tomar conciencia de este sentimiento:

**Aclaración: Cada emoción puede manifestarse de forma diferente de una persona a otra. Aquí encontrará una amplia definición de los síntomas o manifestaciones más habituales, pero puede haber otros.*

Algunos signos y síntomas pueden indicar que está a punto de sufrir un ataque de ira. Entre ellos se encuentran:

- Sentirse repentinamente enojado/a o irritable sin razón aparente
- Tensión física o sentirse «al límite»
- Dificultad para concentrarse o pensar con claridad
- Sensación de estar abrumado/a o fuera de control
- Aumento de la actividad física, como caminar o apretar los puños
- Disminución del autocontrol, como gritar o decir cosas de las que luego se arrepiente
- Sensación de estar a punto de explotar o perder el control
- Sentirse muy agitado/a o inquieto/a
- Agresión física, como golpear o dar puñetazos a cosas (o personas)
- Destrucción, como lanzar cosas o romper objetos.



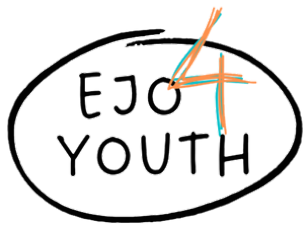
Cómo afrontar este sentimiento (lista de mecanismos de afrontamiento):

«Me di cuenta de que gritaba a mis hijos todo el tiempo y que a veces incluso les pegaba. Sólo cuando mi hijo mayor empezó a mojar la cama me di cuenta de que había llegado el momento de afrontar mi ira», dice Mary, una consultora de gestión de 34 años, que acudió a un grupo de crianza en busca de ayuda. Un par de sesiones la convencieron de que debía acudir a un psicoterapeuta, y ahora ha aprendido a identificar y tratar los factores desencadenantes de la ira.

Cómo afrontar este sentimiento (lista de mecanismos de afrontamiento):

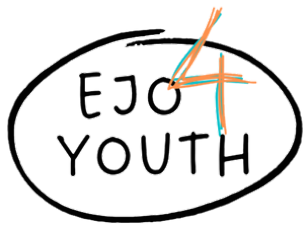
Mientras se tiene un ataque: si se encuentra en medio de un ataque de ira, hay algunas cosas que puede hacer para mantener la calma:

- Respirar: respire lenta y profundamente y concéntrese en la inspiración y la espiración.
- Visualizar: visualice una escena o un lugar tranquilo para ayudar a relajar su mente y su cuerpo.
- Moverse: salga a caminar o a correr, o haga alguna otra forma de ejercicio para liberar la tensión de su cuerpo.
- Hablar: hable con alguien de confianza sobre lo que le ocurre o escriba sus pensamientos en un diario.



Después de un ataque: Si está luchando para hacer frente a las secuelas de un ataque de ira, hay algunas cosas que puede hacer para obtener ayuda:

- Hable con su doctor/a: puede ayudarle a identificar cualquier condición médica o mental subyacente que pueda estar contribuyendo a sus ataques de ira, y proporcionarle información sobre las opciones de tratamiento.
- Visite a un/a terapeuta: puede ayudarle a afrontar las emociones y los comportamientos que contribuyen a su ira.
- Intente reflexionar sobre su comportamiento: aunque es imposible deshacer lo que ya ha sucedido, siempre puede hacer una autorreflexión sobre cuál fue su desencadenante, qué hizo o dijo, o a quién hirió. Esto le ayudará a reconocer un patrón en sus comportamientos y emociones.
- Practicar ejercicios de conexión con la tierra o de relajación: ejercicios como la respiración consciente, la meditación, el enraizamiento y el reencuentro con los sentidos pueden ayudarle a alcanzar un equilibrio emocional más tranquilo y neutral.
- Dese el gusto de cuidarse a sí mismo/a: las secuelas de un ataque de ira pueden ser emocionalmente agotadoras. Puede ser muy útil realizar actividades de autocuidado para sentirse mejor y más tranquilo/a. Puede probar cosas como salir a pasear, dormir, ducharse, comer, simplemente tumbarse o probar sus aficiones favoritas.



Serenidad

La serenidad se refiere a un estado de bienestar que da lugar a una cierta tranquilidad de la mente y el cuerpo. A menudo se asocia con las nociones de calma, paz y libertad, y también puede entenderse como una ausencia de agitación psicológica.

Cómo tomar conciencia de este sentimiento:

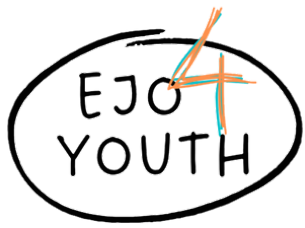
**Aclaración: Cada emoción puede manifestarse de forma diferente de una persona a otra. Aquí encontrará una amplia definición de los síntomas o manifestaciones más habituales, pero puede haber otros.*

Síntomas físicos: falta de tensión corporal, músculos faciales relajados, sensación generalizada de ligereza, respiración bien regulada.

Síntomas psicológicos: ausencia de pensamientos invasivos, aprensión positiva ante los acontecimientos venideros, mayor eficacia y concentración.

Cómo lidiar con este sentimiento:

Darse cuenta y ser consciente del propio estado de serenidad puede ser un recurso útil para tenerlo disponible cuando se necesite. Identificar y anotar el origen o los orígenes y las manifestaciones de esta «sensación placentera», por ejemplo, puede hacerla concreta y accesible en cualquier momento.

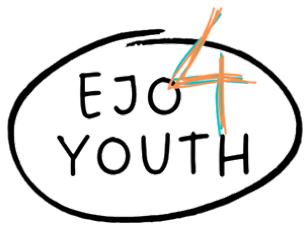


Ejemplo de mecanismo de afrontamiento de esta emoción:

Durante los últimos meses, Mia, una joven de 25 años, ha pasado por un periodo difícil debido a su búsqueda de empleo y a las numerosas entrevistas de trabajo.

Para mantenerse activa y motivada, empezó a tomar clases de yoga y notó la sensación de bienestar que sentía después de cada sesión, como la sensación de ligereza, la falta de tensión muscular y una mayor confianza en su búsqueda. Mia adoptó entonces una rutina regular de ejercicios, seguida de una sesión de trabajo cada vez, durante la cual consiguió ser eficiente y concentrarse en la preparación de sus entrevistas de trabajo.





Vergüenza

La vergüenza se define como una emoción autoconsciente que surge de la sensación de una persona de que hay algo malo de ella. Con la vergüenza, a menudo nos sentimos inadecuados/as y llenos/as de dudas sobre nosotros/as mismos/as, pero estas experiencias pueden estar fuera de nuestra conciencia. Esto hace que la vergüenza sea difícil de identificar y etiquetar.

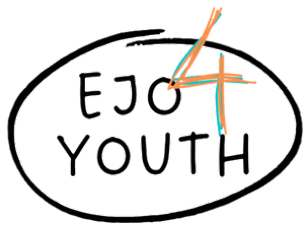
Cómo tomar conciencia de este sentimiento:

**Aclaración: Cada emoción puede manifestarse de forma diferente de una persona a otra, aquí encontrará una amplia definición de los síntomas o manifestaciones más habituales. Puede haber otros.*

La vergüenza produce una implosión del cuerpo: la cabeza baja, los ojos cerrados o escondidos y la parte superior del cuerpo curvada sobre sí misma como si intentara ser lo más pequeña posible (la actuación corporal del deseo de desaparecer). La vergüenza conlleva una sensación subjetiva de ralentización del tiempo que sirve para magnificar todo lo que ocurre durante un estado de vergüenza. También va acompañada de síntomas físicos como el rubor, la sudoración y el aumento del ritmo cardíaco.

Fuente: <https://www.berkeleywellbeing.com/shame.html>

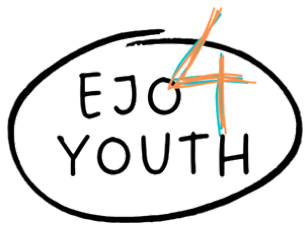
Fuente: https://traumaticstressinstitute.org/wp-content/files_mf/1276631745ShameandAttachment.pdf



Cómo hacer frente a este sentimiento:

Reconozca la vergüenza cuando surja. Llevar un registro de los pensamientos relacionados con la vergüenza puede darle una idea de cómo se relaciona y habla consigo mismo/a.

- Comprenda el origen de su vergüenza. Muchos tipos de experiencias, desde el maltrato en la infancia hasta el estigma social, pueden contribuir a la vergüenza crónica. Puede ser útil reconocer las circunstancias que estaban fuera de su control.
- Desarrolle la autocompasión. Cuando se encuentre angustiado/a, pregúntese: «¿Qué puede ayudarme ahora?», «¿Qué necesito?» y descubra sus mejores formas de afrontarlo.
- Intente escribirse una carta de autocompasión. Una carta escrita a un ser querido (que luego se reencuadra y se lee como una carta a una misma) puede ayudar a despertar la capacidad de tratarse de forma más amable y cariñosa.
- Reconozca las diferentes partes de sí mismo/a que están presentes. Identifique las distintas reacciones que puede tener en una situación difícil y elabore una respuesta de validación y autocompasión para cada una de ellas.
- Comparta en el contexto de relaciones seguras. La vergüenza se alimenta del silencio, y una de las estrategias más eficaces para recuperar el poder de la vergüenza es hablar de su experiencia con personas de confianza.



Ejemplo de mecanismo de afrontamiento de esta emoción

Tras un comentario negativo de un pariente sobre su forma de comportarse, Sally se sentía inadecuada y tenía la sensación de que le pasaba algo, así como con su personalidad. Comenzó a sudar, su ritmo cardíaco aumentó y empezó a experimentar una sensación de ralentización del tiempo. Sally decidió hablar de sus sentimientos y de la situación que los desencadenaba con una muy buena amiga suya. En cuanto llegó a casa, se dedicó a escribirse una carta de autocompasión para ser más amable consigo misma.