

# MARIPOSA USER GUIDE

## Guía de autoaprendizaje para mujeres

### Descargo de responsabilidad

Esta guía no está dirigida a profesionales, sino a todas aquellas mujeres que deseen comprender mejor la situación en la que se encuentran, a sí mismas, sus emociones, y buscan ayudarse a sí mismas o a otras mujeres, como amigas o familiares.

Se trata de un material de apoyo para nuestras herramientas en línea. Por lo tanto, la mayor parte de la información que aquí se proporciona también se puede encontrar en nuestra herramienta en línea. Sin embargo, esta guía también se puede utilizar como una guía independiente para trabajar con una misma sin necesidad de estar en línea.

## ¿Por qué y cómo trabajar con nuestra guía?

Reflexionar sobre la vida anterior y afrontar los recuerdos agradables y desagradables son rasgos esenciales de nuestra personalidad e identidad. Conocer las propias capacidades y recursos y ser capaz de evaluar de forma realista las necesidades de desarrollo es la base de unas estrategias de afrontamiento eficaces. Esto nos permite apoyarnos mejor a la hora de afrontar las contradicciones y los fracasos y de desarrollar la resiliencia.

El camino en busca de la propia identidad a menudo hace que las personas se den cuenta de lo que son capaces y de las oportunidades que se les abren. Nos gustaría ayudarle en este proceso.

En las próximas páginas encontrará tres herramientas con las que trabajar. La primera, el barómetro de seguridad, es una herramienta sencilla para determinar tu sensación de seguridad.

La segunda herramienta le ayuda a reflexionar y elaborar una lista de emergencias y una guía de recursos. La tercera herramienta -con una guía más larga- le ayudará a identificar los sentimientos que se producen durante una situación y te dará consejos sobre cómo afrontarlos.

Al crear el kit de emergencia, le animamos a que utilice símbolos. Los símbolos pueden ayudar a clarificar los propios deseos y necesidades. Las asociaciones que surgen en este proceso permiten recuperar recuerdos reprimidos. Por ello, las intervenciones que apelan a todos los sentidos son especialmente fructíferas. Por lo tanto, le sugerimos que utilice símbolos tan creativos como desee, en caso de que trabaje de manera presencial. Tienen que tener un significado para USTED y no importa signifiquen algo diferente para los demás.

La tercera herramienta está relacionada con sus sentimientos. Evalúe su situación con nuestras sencillas preguntas y descubra hasta qué punto se producen sentimientos complejos y diversos incluso en una situación visiblemente sencilla. Por último, le damos consejos para identificar y tratar los distintos sentimientos que le surgen a lo largo de la vida.

¡Le deseamos un buen viaje de autoaprendizaje!

## Barómetro de seguridad - ¿Cuál es su nivel de seguridad ahora?

Esta herramienta le ayudará a evaluar su situación y a recopilar e idear formas de abordar sus problemas en caso de necesidad.

### Antes de empezar a trabajar con esta herramienta, asegúrese de:

- tener tiempo suficiente: al menos 30-50 minutos sin interrupciones
- tener espacio suficiente y seguro para trabajar sin interrupciones ni ser molestada en su proceso
- puede utilizar esta herramienta sola o, si tienes una persona de confianza, también puede invitar a otras a hacerlo contigo.

Dispone de dos herramientas distintas, un barómetro de seguridad y un kit de emergencia:

### a) Barómetro de seguridad

**Esta es una herramienta de autoevaluación sobre sus sentimientos de seguridad.** Aquí le preguntamos si se siente segura en general y en este momento (actual). Sentirse segura significa que no está tensa ni tiene ansiedad, que no está muy preocupada y que cree que puede hacer frente a los problemas de su vida.

Por favor, elija un número del 1 al 10 para indicar cómo se siente, donde 1 es la sensación de mucha inseguridad (de futuro, presente, peligro vital, etc.), y 10 es perfectamente segura.

**¿Cómo evaluaría su sensación de seguridad en general?**

**¿Cómo evaluaría su sensación de seguridad en este momento?**

## Sensación general de seguridad

## Sensación de seguridad en este momento

### Comentarios sobre sus resultados:

**0-2:** Se siente muy insegura en general o en la situación actual.

En caso de que se sienta amenazada o en peligro en este momento, le animamos a acudir a ayuda lo antes posible. Estas son las líneas de ayuda y organizaciones a las que puede acudir:

**3-5:** Se siente insegura. En caso de que sienta ansiedad y sensación de inseguridad, nuestra recomendación es:

Intente averiguar por qué se siente insegura. ¿Hay algún peligro real a su alrededor? En ese caso, acuda en busca de apoyo, consulte las opciones del apartado anterior.

¿O no tiene un miedo exacto, sino que algo le ha provocado ansiedad? En este caso, póngase en contacto con alguien cercano para que le apoye y le dé su opinión. Es normal sentir miedo incluso sin un motivo concreto. Hablar con una persona de confianza puede ayudarle a calmarse, y quizá también a averiguar las razones de su ansiedad.

Cierre los ojos. Intente localizar el lugar de su cuerpo donde siente la tensión y el miedo. Respire hondo; también puede tocar, acariciar o masajear esa parte de su cuerpo. El deporte, el yoga, el ejercicio, los masajes, los baños calientes o la meditación -cualquier práctica en la que pueda conectar con su propio cuerpo- también pueden ayudar a disminuir la sensación de ansiedad.

En caso de que, por lo general y con frecuencia, se sienta insegura y ansiosa sin entender por qué, puede ser el resultado de experiencias y traumas anteriores. Si es así, le recomendamos que acuda en busca de ayuda profesional.

**6-8:** Se siente estable ante los retos. Le recomendamos que siga trabajando con nuestro kit de emergencias, está hecho especialmente para usted.

**9-10:** Se siente perfectamente segura y estable. No hay necesidad urgente de seguir adelante, pero nuestro kit de emergencia puede ser bueno como una actividad de prevención para el futuro.

## Crear un kit de emergencia propio

El siguiente paso es crear un kit de emergencia para su uso posterior.

### Tarea 1:

Piénselo. ¿Qué puede hacer cuando alguien de su entorno se siente mal o está en crisis? ¿Cómo puede apoyarle o qué puede sugerirle que haga? Piense también en cómo puede ayudarse a sí misma en estas situaciones.

Enumere tantas formas como sea posible (puede ser tan sencillo como tomar un té caliente, darse una ducha o salir a la naturaleza, pero también más complicado).

### Tarea 2:

Piénselo. ¿Qué ayuda externa hay disponible para usted u otras personas que se sientan disgustadas y/o en crisis? ¿Dónde y a quién puede pedir ayuda? Enumere tantos como sea posible, y tan concretos como sea posible, ya que ésta será la información del kit de emergencia. Anótelos en el mismo papel con el que empezó.

### Tarea 3:

Si trabaja de manera presencial, busque en su casa un pequeño símbolo físico de cada uno de los recursos que ha enumerado. Guárdelos junto con la lista en un lugar seguro y cerca de usted.

## Encontrar sus sentimientos – Rueda de sentimientos y emociones

Para trabajar con esta herramienta le invitamos a pensar en una situación concreta que le haya causado dificultades. Vamos a mostrarle diferentes emociones. Le preguntamos si sintió esa emoción en esa situación concreta. Por favor, responda todas las emociones para la misma situación. Sólo puede elegir entre sí o no. Si no está segura, significa que tal vez sintió algo de ese sentimiento, así que haga clic en sí.

Por favor, describa aquí la situación elegida en un máximo de 2-3 frases:

Ahora eche un vistazo a la lista de sentimientos. Elija la primera respuesta que se le ocurra. No es necesario que conozca en detalle cómo definimos un sentimiento. La pregunta es: ¿sintió USTED los siguientes sentimientos en la situación descrita?

ENFADO

ANSIEDAD

DEPRESIÓN

DUELO

CULPA  
FELICIDAD  
AMOR  
IRA  
SERENIDAD  
SOLEDAD  
VERGÜENZA

## Rueda de sentimientos y emociones

Una guía para entender y afrontar nuestros sentimientos

### Lista de contenidos

ENFADO.....	5
ANSIEDAD.....	6
DEPRESIÓN.....	7
DUELO.....	9
CULPA.....	10
FELICIDAD.....	11
AMOR.....	13
IRA.....	14
SERENIDAD.....	16
VERGÜENZA.....	17

## 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 (3-5 frases).**

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 un individuo 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.

*Link video Cecile*

### **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 como término clínico se refiere a una enfermedad médica común y grave que afecta negativamente a cómo se siente una persona, a su forma de pensar y de actuar. Afortunadamente, también es tratable. Sin embargo, en el día a día también utilizamos el término para referirnos a sentimientos complejos de tristeza y/o pérdida de interés por actividades que antes disfrutaba una persona. Se trata de una forma más leve de la depresión clínica -se llama distimia- y según las estadísticas, aproximadamente 1 de cada 10 personas se enfrenta a este sentimiento en este momento, y casi todo el mundo se enfrenta a esta emoción a lo largo de su vida durante periodos más o menos largos. Puede estar relacionada con el sentimiento de pérdida/duelo, la sensación de soledad, la sensación de agobio y de perder el control. Si se mantiene durante más tiempo, puede provocar diversos problemas emocionales y físicos y 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 y la distimia 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 relación con la 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 quieta, caminar de un lado a otro, hacer ruidos con las manos) o lentitud de movimientos o del habla (estas acciones deben ser lo suficientemente graves como para ser observadas por otros)
- Sentirse inútil o culpable
- Dificultad para pensar, concentrarse o tomar decisiones
- Pensamientos de muerte o suicidio

**En caso de tener pensamientos suicidas, le recomendamos acudir a su médico lo antes posible.**

### Si tiene síntomas más leves (distimia):

- **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. Si no le gusta hacer ejercicio, el yoga y/o el baile también pueden servir. También puedes buscar a alguien que te acompañe a estas actividades.
- **Masaje / trabajo corporal:** el contacto físico ayuda mucho a sentirnos mejor en nuestro cuerpo, a sentirnos aceptados/as y más anclados/as, y también ayuda a relajar los músculos tensos. Puede acudir a un/a profesional, pero también puede bastar con pedir a un/a conocido/a que le dé un abrazo o le haga cosquillas o masajes.
- **Hable con alguien de sus problemas:** en lugar de encerrarse en sí mismo/a, aunque sea difícil, intente encontrar a alguien con quien hablar de sus problemas. Que le escuchen, que le «vean» los demás es útil para evitar niveles clínicos de depresión.
- **Evite el alcohol y el consumo de sustancias:** beber alcohol o abusar de sustancias puede hacerle sentir mejor durante un rato. Pero a largo plazo, estas sustancias pueden empeorar los síntomas de la depresión.
- **Aprenda 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.
- **Cuídese:** también puede mejorar los síntomas de la depresión cuidándose. Esto incluye dormir lo suficiente, seguir una dieta sana, evitar a las personas negativas y participar en actividades agradables.
- **Suplementos:** Varios tipos de suplementos pueden tener efectos positivos en los síntomas de la depresión.

### En caso de depresión clínica:



### Tratamiento clínico:

**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 consumo 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 abrumada 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 misma. 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

Erika (mujer de 32 años) se sentía abrumada y perdida. Había perdido el interés por la mayoría de las cosas, incluso por su trabajo o conocer a otras personas; estaba triste, desmotivada y, en general, deprimida. Una amiga suya se dio cuenta y le preguntó. El simple hecho de hablar de sus problemas le liberó parte del estrés, y después empezaron a ir juntas a clases de yoga, a lo que seguía tomar un té en un lugar acogedor y charlar. A veces era muy difícil levantarse e ir a clase, pero su amiga estaba allí y eso le ayudaba. Erika empezó a esperar con impaciencia estos encuentros, lo que la hacía estar más centrada y motivada.

## 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 la 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 mismo.

Aunque solemos considerar el duelo como un sentimiento duro, también es un proceso complejo y natural para cerrar una relación o un periodo de la vida. Se trata de un paso necesario para crear nuevos vínculos y relaciones sanas después de una pérdida significativa.

Fuente: <https://www.apa.org/topics/grief>

**Cómo tomar conciencia de este sentimiento:**

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

Algunos de los síntomas físicos del duelo que puedes experimentar son:

- una 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:

1. **Hablar de su pérdida** en el contexto de unas relaciones seguras y estrechas.
2. **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 cuando se siente así.
3. Si se siente bloqueada o abrumada 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.
4. **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 (3-5 frases).

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. 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 (lista de mecanismos de afrontamiento):

- **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 los/as 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 a sí misma** - El propio perdón es un componente clave de la autocompasión. Cuando se perdona a sí misma, 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 misma y acepta sus imperfecciones.
- **Hablar con personas de confianza** – Los/as amigos/as y la familia también pueden ayudarle a sentirse menos sola al compartir sus experiencias. Casi todo el mundo ha hecho algo de lo que se arrepiente, así que la mayoría de la gente sabe lo que es sentirse culpable.
- **Hablar con un/a terapeuta** – 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 comido 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:**

*\*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.*

- 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 deja que haga su propia magia.
- Intenta 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.

## SOLEDAD

Las personas nos sentimos solas cuando sentimos que nadie se interesa por nuestros pensamientos, por nuestra vida, y que no hay nadie a quien acudir con nuestros problemas. La soledad no es lo mismo que estar solo: podemos seguir sintiéndonos solas en compañía de otras personas, y si estar solo/a es una elección propia, puede que no vaya acompañada de soledad. A distintos niveles, pero todas las personas experimentan soledad alguna vez. Desde el punto de vista social, la soledad es una diferencia entre las relaciones deseadas y las existentes, ya sean románticas o de cualquier otro tipo. Los/as

expertos/as definen dos tipos de soledad: la soledad emocional, cuando no hay una relación cercana, realmente disponible y comprometida, mientras que la soledad social existe cuando no hay un círculo social satisfactorio. Mientras que la soledad social puede causar frustración y aburrimiento, la soledad emocional puede conducir a sentimientos negativos sobre nosotros mismos.

#### 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.*

Cuando estamos solos/as, nos sentimos descontentos/as con nosotros/as mismos/as y con las demás personas, desconectados/as de la sociedad. A menudo perdemos el interés y la motivación para hacer cualquier cosa. También puede ir acompañada de la sensación de ser rechazados/as y no deseados/as. Puede llevar a la disminución del amor propio y la aceptación, así como al enfado con nuestros círculos sociales.

La soledad a menudo conduce a mecanismos de supervivencia infelices como técnicas de evasión, como ver series de televisión (vivir la vida de los demás), leer como mecanismo de evasión o abusar de las drogas y el alcohol. Además, según las investigaciones, las personas solitarias tienden a percibir a los demás de forma más negativa, lo que a su vez aumenta su soledad.

#### Cómo hacer frente a este sentimiento:

- Tome medidas activas para conocer a otras personas. Acuda regularmente a actividades de grupo (como una clase de yoga, o cualquier clase) o conecte con otras personas con sus mismos intereses en las redes sociales (como los grupos de Facebook).
- Inicie relaciones, dé el primer paso. Escuche a los demás y muestre interés por la otra persona.
- Los animales de compañía también pueden ayudar a disminuir el sentimiento de soledad, además de ser una buena fuente para conectar con otras personas (como los grupos de amantes de los gatos, etc.).
- Póngase en contacto con viejas amistades. A menudo evitamos ponernos en contacto con otras personas porque tememos los resentimientos de los demás hacia nosotros, pero, en realidad, mucha gente que está sola se siente muy feliz si alguien le tiende la mano.
- Piense en sí mismo/a como en su mejor amigo/a. Puede escribir sus problemas para sí mismo/a, tomar un café, darse un masaje.

#### Ejemplo de mecanismo de afrontamiento de esta emoción –

Milena se sentía muy sola. Se acababa de mudar a una nueva ciudad tras una ruptura, y aquí estaba, sin amigos, trabajando desde casa, sin conocer a nadie. Cuando se dio cuenta de que se sentía sola, empezó a tomar medidas deliberadas. Adoptó a un cachorro precioso del refugio, empezó a pasearlo y a hablar con la gente que también paseaba perros. Coincidió con las mismas personas más y más veces, hasta que con una empezó una relación más seria.

## AMOR

Cuando ama a otra persona, ya sea de forma romántica, amistosa o familiar, experimenta sensaciones placenteras en su presencia y es sensible a sus reacciones hacia usted. Según Robert Sternberg, los tres componentes del amor son la intimidad, la pasión y el compromiso. La **intimidad** engloba 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 otra persona y, a largo plazo, al compromiso de mantener ese amor y esa cercanía.

#### **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.*

Cuando está con otra persona a la que quiere o piensa en ella (ya sea un interés romántico, un/a amigo/a o un familiar), siente un sentimiento de satisfacción y cierta felicidad. También se siente curiosidad por la otra persona, ganas de estar con ella, empatía hacia ella y benevolencia, ganas de ayudarla a crecer. Se siente bienvenido/a y seguro/a, «en casa». El amor es una forma sana de vincularse a otra persona, de sintonizar con ella y de tener planes comunes.

Sin embargo, no es intercambiable con el sentimiento de familiaridad, cuando también se siente «en casa», pero en realidad sólo tiene una comprensión de la situación basada en experiencias anteriores (a menudo negativas). Cuando «sentirse como en casa» está estrechamente relacionado con la experiencia de sentirse herido/a, a menudo intercambiamos estos sentimientos entre nosotros.

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

- *Elija la mentalidad* - Cuando busque una relación, acérquese a ella 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 sana, atraeré a una pareja sana. Si soy emocionalmente poco saludable, atraeré a parejas emocionalmente poco saludables.
- *Asuma la responsabilidad de tus 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 JAMÁS espera que usted se sienta culpable o trata de jugar con su susceptibilidad hacia la culpa, reevalúe su relación con su pareja.
- *Expresión de sentimientos y técnicas de comunicación* - Cuando hable de sus emociones con su pareja, aprenda a explicarlas sin culpar a su pareja: asuma la responsabilidad de estar inseguro 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. Es la expresión más extrema del enfado. En realidad, la ira puede ser buena y conducir a resultados positivos, ya sea actuando



como un motivador para actuar y tener éxito o como un medio para superar algunas dificultades personales. La rabia es una ira excesiva que suele ser violenta.

### **Cómo tomar conciencia de este sentimiento (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.*

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

- Sentirse repentinamente enojada o irritable sin razón aparente
- Tensión física o sentirse «al límite»
- Dificultad para concentrarse o pensar con claridad
- Sensación de estar abrumada 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 agitada o inquieta
- Agresión física, como golpear o dar puñetazos a objetos (o personas)
- Destructividad, como lanzar cosas o romper objetos.

### **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 de la respiración.
- **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:** 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 a 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 misma: Las secuelas de un ataque de ira pueden ser emocionalmente agotadoras. Puede ser muy útil realizar actividades de autocuidado para sentirse mejor y más tranquila. Puede probar cosas como salir a pasear, dormir, ducharse, comer, simplemente tumbarse o probar sus aficiones favoritas.

#### **Ejemplo de mecanismo de afrontamiento de esta emoción**

«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 rabia», 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.

## 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. 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 inadecuadas y llenas de dudas sobre nosotras mismas, pero estas experiencias pueden estar fuera de nuestra conciencia. Esto hace que la vergüenza sea difícil de identificar y etiquetar.

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

### 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://traumaticstressinstitute.org/wp-content/files\\_mf/1276631745ShameandAttachment.pdf](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 misma.

1. **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.
2. **Desarrolle la autocompasión.** Cuando se encuentre angustiada, pregúntese a sí misma: «¿Qué puede ayudarme ahora?», «¿Qué necesito?» y descubra sus mejores formas de afrontarlo.
3. **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.
4. **Reconozca las diferentes partes de sí misma 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.
5. **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.

<https://psyche.co/guides/how-to-cope-with-shame-by-understanding-where-it-comes-from>

**Ejemplo de mecanismo de afrontamiento de esta emoción (3-5 frases).**

Tras un comentario negativo de un pariente sobre su forma de comportarse, Sally se sintió inadecuada y tenía la sensación de que había algo malo con ella y 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.