

START NOW

EDICIÓN DE LA COMUNIDAD ***Libro de trabajo***

Unidad 2

Mis emociones: Cómo hacer frente a los sentimientos molestos



Susan Sampl, Ph.D.
Robert L. Trestman, Ph.D., M.D.
Julie Wright, Psy.D.

Mis emociones: Competencias generales para Comprender y afrontar los sentimientos

Sesión 11

Mis emociones y sentimientos, parte 1



Revise el contenido y el ejercicio práctico de la sesión 10



Ejercicio práctico durante la sesión de Concentración

Algunas personas ven sus emociones como una fuerza invasora. Intentan alejarse de sus emociones, no sentir las en absoluto por medio de las drogas, o simplemente aguantarlas.



Estos son algunos motivos posibles:

- A veces las personas no tienen palabras para describir lo que sienten. Esto puede hacer que sus sentimientos parezcan extraños.
- A algunas personas les dijeron de pequeñas que sus sentimientos no estaban bien. Es posible que las hayan enseñado a fingir que no sentían lo que realmente sentían.
- Quizás hayan visto a los adultos a su alrededor comportarse muy mal y culpar a sus emociones de su comportamiento.
- Puede parecer que sentimientos fuertes surgen de la nada y los sorprenden o asustan.
- Algunas personas vieron que sus padres, familiares o compañeros afrontaban mal el consumo de alcohol y drogas.

Preguntas para debatir:

¿Cómo afectaron las drogas su estado de ánimo en el pasado? ¿Cómo afecta la sobriedad sus emociones ahora?

En esta unidad, nos centramos en eliminar parte del misterio de las emociones y los sentimientos. Es posible que acabe sintiéndose menos presionado por sus emociones. Hoy analizamos cómo las emociones pueden ser útiles. También aprendemos algunas formas de reconocerlas y hablar sobre ellas. Aprendemos que a pesar de la dificultad de tener emociones fuertes, tratar de ignorarlas o bloquearlas puede ser dañino.

Algunas personas descubren que cuando dejan de consumir alcohol y drogas, los sentimientos que habían estado ignorando vuelven a ellos. Estos sentimientos pueden ser abrumadores a menos que desarrollemos las competencias necesarias para identificar los sentimientos, hablar sobre el origen de estos sentimientos y descubrir cómo afrontarlos de manera productiva. Aprender estas competencias puede ayudar a prevenir una recaída.

Cómo son útiles las emociones

Las emociones le dan información útil.

Darse cuenta de sus sentimientos puede darle pistas para afrontar mejor las situaciones.

Estos son algunos ejemplos:

- Sentirse nervioso o temeroso puede ser una pista excelente para una situación insegura.
- La ira puede ser señal de que se han traspasado sus límites personales.
- Sentirse esperanzado puede ser señal de que va por el camino correcto.
- Sentirse ansioso puede ser señal de que algo es importante para usted.
- Sentirse triste puede significar que ha tenido una pérdida que le está causando dolor emocional.

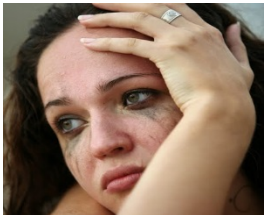


Las emociones lo ayudan a tener una vida más completa. ¿Cómo?

- Aunque a la mayoría de nosotros no nos gusta tener emociones dolorosas, como la tristeza o la soledad, forman parte de la vida.
- Algunas personas creen que tenemos que vivir días nublados para apreciar los soleados. Con esta perspectiva, no solo nos sintonizamos con los sentimientos negativos, sino también con los positivos.
- Las emociones pueden conectarlo con otras personas. Estas son algunas maneras en que sus sentimientos pueden conectarlo con los demás:
 - o amar a alguien
 - o preocuparse por alguien, o que alguien se preocupe por usted
 - o sentirse triste por no estar con alguien
 - o sentirse querido
 - o cuidar a nuestros hijos



Cómo reconocer y hablar sobre los sentimientos

Emoción	Pistas	Palabras sobre sentimientos
Felicidad 	sonríe, una sensación de calidez habla de una manera que suena emocionada, ríe, canta, baila, piensa que muchas cosas buenas son posibles	feliz, contento, esperanzado, emocionado, alegre, conforme, satisfecho, entusiasmado, complacido, animado
Tristeza 	la boca y los ojos se vuelven hacia abajo, llora, piensa que todo está mal y no mejorará, baja energía, cansado, evita a los demás	triste, abatido, deprimido, taciturno, malhumorado, solitario, “soso”, “desanimado”, de bajón, melancólico
Ira 	aprieta los dientes, las pupilas (la parte negra interior) de los ojos se ven más pequeñas, cierra las manos en puños, piensa una y otra vez en cómo lo lastimaron, piensa en vengarse, insulta cada vez más	enfadado, molesto, irritado, enfurecido, exasperado, gruñón, furioso, frustrado, echando humo, resentido
Miedo y ansiedad 	malestar estomacal, ojos desorbitados, manos temblorosas, mira rápidamente a su alrededor, con nerviosismo, cuerpo tenso, piensa que usted o alguien que le importa sufrirá algún daño	asustado, agitado, ansioso, preocupado, “enloquecido”, “nervioso”, con miedo, aterrorizado
Culpa y vergüenza 	no mira a las personas a los ojos, la cara se pone roja, piensa que todos lo miran o juzgan, se siente mal por un error que cometió (culpa) o por algo que cree que está mal con usted (vergüenza)	avergonzado, culpable, abochornado, humillado, cohibido, mortificado



Revise y hable sobre el ejercicio práctico de la vida real

Mis emociones: Competencias generales para Comprender y afrontar los sentimientos

Sesión 12 **Mis emociones y sentimientos, parte 2**



Revise el contenido y el ejercicio práctico de la sesión 11



Ejercicio práctico durante la sesión de ABC

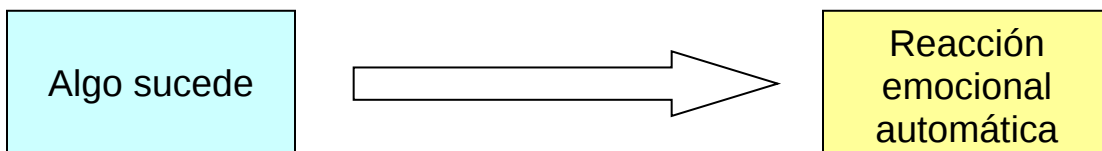
A veces las personas creen que sus emociones simplemente suceden, o que las causan directamente las acciones de otras personas.

Esto se puede ver cuando las personas dicen cosas como:

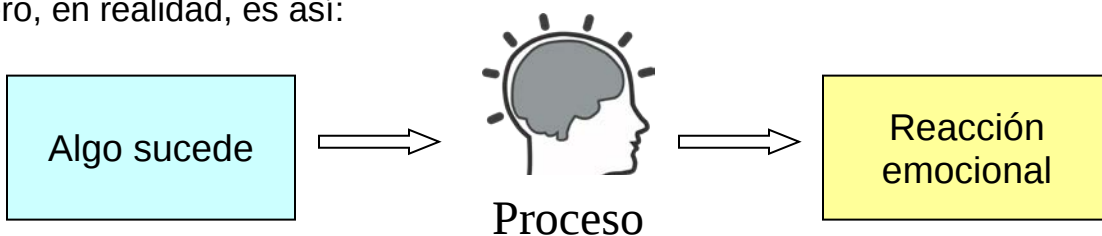
- “¡Me hiciste enojar tanto!”
- “Simplemente me volví loco”.
- “No me hagas perder los estribos”.

¿Qué causa las reacciones emocionales?

Muchas personas piensan que las emociones ocurren así:



Pero, en realidad, es así:

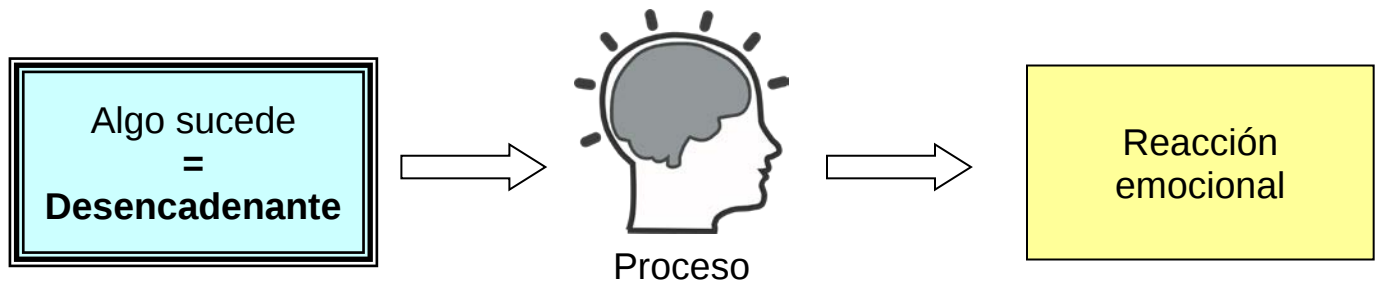


¿Qué significa procesar? *Procesar* es cómo pensamos y damos sentido a lo ocurrido. Por medio de la experiencia repetida, este proceso puede volverse automático (como un reflejo) y ocurrir sin intención.

Antes de centrarnos en procesar, analicemos un poco más el primer cuadro del diagrama de arriba.

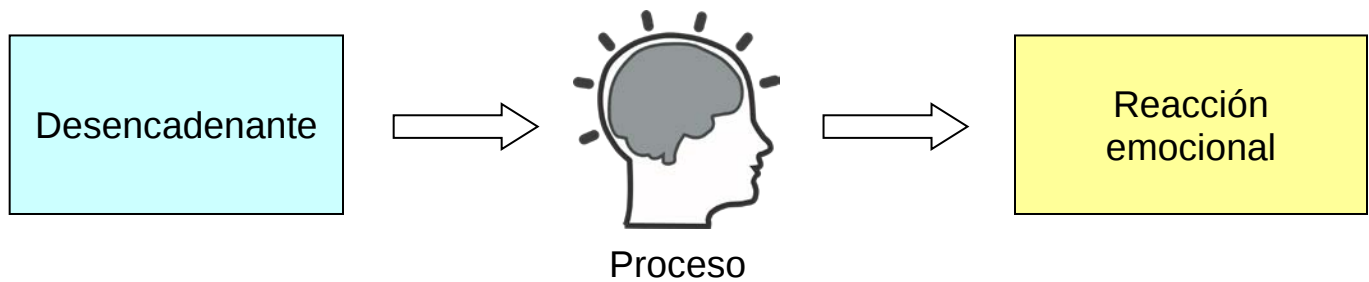
Comprensión de las reacciones emocionales: Desencadenantes

Desencadenante es otra palabra para referirse a lo que activa una reacción emocional.

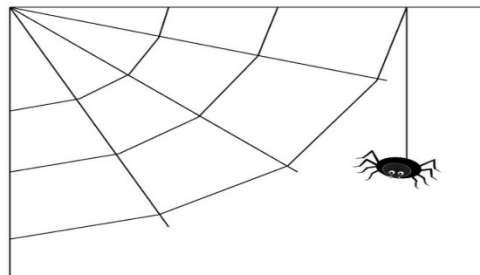


- A veces nos *activamos* cuando algo sucede a nuestro alrededor. Un desencadenante es algún tipo de acción. Estos son algunos ejemplos:
 - o alguien nos dice algo que nos falta al respeto
 - o observamos una discusión
 - o alguien hace algo malo
- Los desencadenantes también pueden ser algo que observamos usando cualquiera de nuestros sentidos:
 - o vista
 - o oído
 - o olfato
 - o gusto
 - o tacto
- Los desencadenantes también pueden ser pensamientos. Estos son algunos ejemplos:
 - o "Durante meses he estado enojado por perder mi trabajo".
 - o "Otro paciente habla mucho".
 - o "Me cuesta trabajo leer".

Comprensión de las reacciones emocionales: Proceso



Veamos ahora cómo afecta el proceso a nuestras reacciones emocionales. Procesar es diferente para cada persona. Todos podemos ver lo mismo y tener una reacción diferente.



Por ejemplo, podría ver una araña haciendo una telaraña en el rincón. Su reacción depende de cómo lo procese.

- ¿Qué significa para usted?
- ¿Qué pensamientos pueden tener las personas sobre esa araña que está haciendo una telaraña?

Procesar es cómo pensamos y damos sentido a lo ocurrido. Cómo usted procesa un desencadenante está afectado por su nivel de estrés y estado de ánimo. Puede procesar el mismo desencadenante de otro modo dependiendo de su estado de ánimo y su nivel de estrés.

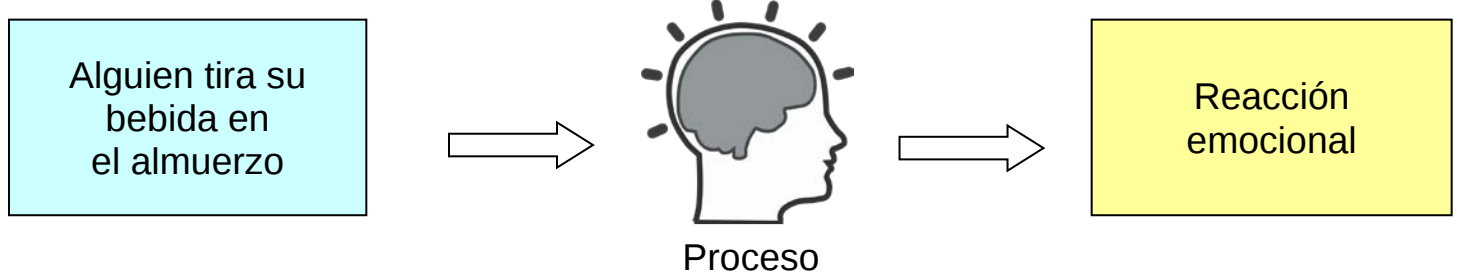
¿Cómo podría aplicarse esto al ejemplo de la araña?

Ejercicio durante la sesión

Imagine que está almorzando y alguien le tira la bebida.

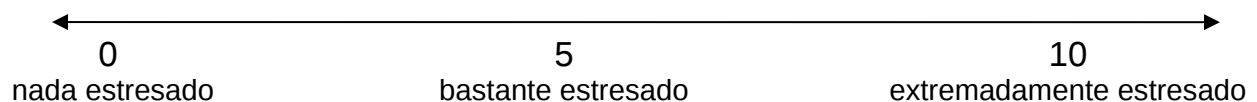


¿Cómo afectaría el proceso a su reacción emocional ante el derrame?
(Recuerde que el estado de ánimo y el nivel de estrés influyen en cómo procesa lo ocurrido):



¿Cómo se siente? ¿Qué estado de ánimo tiene?

¿Qué nivel de estrés tiene en este momento?



¿Qué piensa sobre lo que pasó? ¿Qué significa para usted?
¿Qué se dice al respecto?



Revise y hable sobre el ejercicio práctico de la vida real

Mis emociones: Competencias generales para comprender y afrontar los sentimientos

Sesión 13

Cómo afrontar los sentimientos molestos por medio de acciones



Revise el contenido y el ejercicio práctico de la sesión 12



Ejercicio práctico durante la sesión de Concentración

A veces, cuando nos sentimos molestos, esas emociones pueden afectar gravemente nuestras acciones. Estas son dos maneras diferentes en las que los sentimientos molestos pueden influir en nuestras acciones:

- **Falta de acción:** Es posible que dejemos de intentar hacer cosas cuando nos sentimos abrumados. Cuando esto sucede, podemos actuar como si estuviéramos paralizados. Lo vemos cuando una persona solo quiere quedarse en la cama o quedarse quieta. Suele ir acompañado del aislamiento de los demás.



A Fork In The Road

- **Acción impulsiva:** Otras veces, cuando nos sentimos molestos, podemos hacer algo impulsivo. Algunas de estas acciones pueden incluir huir, hacerse daño, pelear, romper cosas, gritar o drogarse. Los sentimientos positivos también pueden desencadenar acciones impulsivas como el consumo de alcohol y drogas u otros comportamientos nocivos para la salud.



Esto va en ambos sentidos: Las emociones afectan nuestras acciones y nuestras acciones afectan cómo nos sentimos.

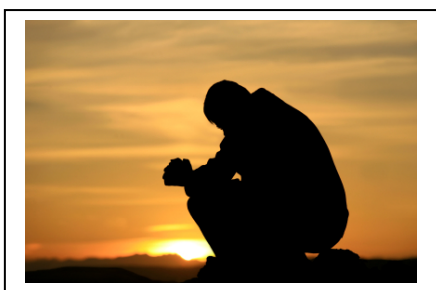


Discusión: Piense en cómo sus acciones han afectado la manera como se ha sentido.
Cómo afrontar los sentimientos molestos por medio de acciones positivas

Dígaselo a alguien- Si tiene ganas de cerrarse y retraerse, o de hacer algo impulsivo, dígale a alguien cómo se siente. Decírselo a alguien suele aliviar el sentimiento. Esto puede darle más autocontrol. Elija a alguien que sea amable. A veces, esa persona también puede ayudarlo a pensar en qué otra cosa hacer.



Limite el aislamiento- A veces todos necesitamos un tiempo para nosotros mismos. Sin embargo, si nota que se está aislando mucho, póngase un límite de tiempo.



Después de eso, esfuércese por estar rodeado de personas. Busque a personas que hayan sido positivas.

Actividades positivas- Participar en una actividad segura y agradable también puede ayudarlo a soportar los sentimientos molestos.

Lluvia de ideas en grupo sobre actividades positivas

Después de hacer todo el ejercicio, *aquí hay espacio para escribir algunas de las actividades que elija de ese ejercicio en grupo.*

Actividades positivas que puedo hacer

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____



Revise y hable sobre el ejercicio práctico de la vida real

Mis emociones: Competencias generales para comprender y afrontar los sentimientos

Sesión 14

Cómo afrontar los sentimientos molestos por medio de pensamientos e imágenes



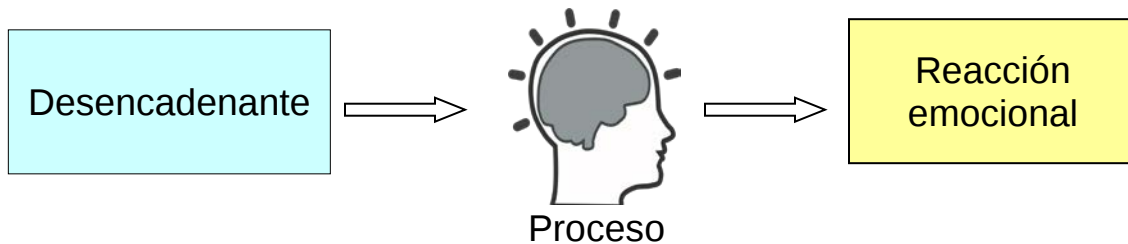
Revise el contenido y el ejercicio práctico de la sesión 13



Ejercicio práctico durante la sesión de ABC

La última vez, vimos cómo podemos afrontar los sentimientos molestos por medio de acciones. Hoy nos centraremos en cómo podemos afrontar las emociones difíciles con nuestros pensamientos y nuestra imaginación.

Ya hemos visto que nuestros sentimientos no están directamente causados por lo que ocurre, sino por cómo lo procesamos:



Saber esto nos da otra manera de afrontar. Nos permite cambiar la manera en cómo procesamos las cosas. Esto significa que cambiamos la manera en que nos hablamos a nosotros mismos sobre lo que ocurre y lo que significa para nosotros. Podemos pensar en las cosas de una manera diferente. Podemos reconocer nuestros propios patrones de comportamiento que pueden permitirnos disminuir la velocidad y tomar mejores decisiones, o cambiar el patrón.

Observe cómo las diferentes maneras de pensar pueden afectar cómo nos sentimos. Encierre en un círculo los pensamientos de abajo que podrían tener como consecuencia sentimientos negativos.

“Nunca podré hacerlo”.

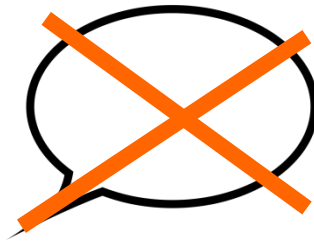
“He superado cosas peores - superaré esto”.



“Mi vida no tiene sentido”.

“Solo viviré un día a la vez”.

Errores de pensamiento



Error de pensamiento	Descripción	Ejemplo
Pensamiento de todo o nada	Pensar en extremos. A menudo incluye palabras como: siempre, nunca, todo, nada, todos y nadie.	<i>“¡Nada me sale bien!”</i>
Lectura de la mente	Creer que sabe lo que otras personas piensan o sienten.	<i>“Pensaron que era estúpido”.</i>
Diálogo interno negativo	Pensamientos que lo deprimen y lo hacen sentir mal consigo mismo (consulte el tema Aceptación de usted mismo en la Unidad 1 para obtener más información)	<i>“Soy feo”. “No puedo hacer nada bien”.</i>
Esperar lo peor	Decirse a uno mismo que las cosas no van a funcionar.	<i>“Nunca me libraré de mis problemas”.</i>

? Mire los pensamientos que encerró en un círculo en la parte inferior de la página anterior, los que probablemente pueden dar lugar a sentimientos molestos. ¿Qué errores de pensamiento muestran? Algunos pensamientos negativos contienen más de un error de pensamiento.

Cómo afrontar los sentimientos molestos reemplazando los errores de pensamiento

La mayoría de nosotros cometemos algunos errores de pensamiento. Esto ocurre más cuando estamos estresados o cuando no nos sentimos bien físicamente. La idea es que no se castigue cuando eso ocurra. En lugar de eso, observe con calma estos errores de pensamiento. Reemplácelos con pensamientos más realistas y amables. Esto es como cuando reemplazamos el diálogo interno negativo con el diálogo interno positivo en la sesión de Aceptación de usted mismo.

Estos son algunos ejemplos de cómo reemplazar errores de pensamiento. Estos no son los únicos ejemplos que funcionarían aquí. Hay muchas maneras de reemplazar los errores de pensamiento. Usted y su grupo completarán los 2 últimos.



Error de pensamiento	Ejemplos de error de pensamiento	Cómo reemplazar los errores de pensamiento
Pensamiento de todo o nada	<i>"¡Nada me sale bien!"</i>	<i>"Estoy muy decepcionado por lo que acaba de suceder, pero eso no significa que nada me salga bien".</i>
Lectura de la mente	<i>"Pensaron que era estúpido". "Siempre van a pensar en mí como el drogadicto de la familia".</i>	<i>"Estoy avergonzado. No tengo manera de saber lo que estaban pensando a menos que les pregunte". "Puedo mostrarle a mi familia que puedo hacerlo mejor si me mantengo limpio".</i>
Diálogo interno negativo	<i>"No soy bueno, como dijeron mis padres".</i>	<i>"Se equivocaron al decirme eso. He cometido errores. Estoy haciendo lo mejor que puedo para hacerlo mejor".</i>
	<i>"No puedo hacer nada bien".</i>	<i>"Puedo hacer muchas cosas".</i>
Esperar lo peor	<i>"Nunca conseguiré un empleo".</i>	<i>"Es difícil, pero puedo conseguir un buen trabajo".</i>

Cómo afrontar los sentimientos molestos por medio de imágenes

Otra manera de afrontar los sentimientos molestos es por medio de imágenes. Esto significa usar su imaginación para imaginar escenas que lo hagan sentir relajado y feliz.

El líder del grupo lo guiará por un ejercicio de imágenes para que pueda poner a prueba esta capacidad para afrontar.



Revise y hable sobre el ejercicio práctico de la vida real

Mis emociones: Cómo afrontar algunas emociones difíciles específicas

Sesión 15 **Cómo reconocer y afrontar la depresión**



Revise el contenido y el ejercicio práctico de la sesión 14



Ejercicio práctico durante la sesión de Concentración

Muchas personas han notado que algunos sentimientos de tristeza acompañan a una vida completa. Los logros también pueden generar tristeza, especialmente cuando se aleja de las personas y los lugares que disfrutaba. El uso de drogas ilegales puede adormecer la tristeza al principio, pero luego da lugar a una tristeza y culpa aún más intensas. La sobriedad también puede dar lugar a sentimientos de dolor y pérdida.

¿Qué opina sobre esto?



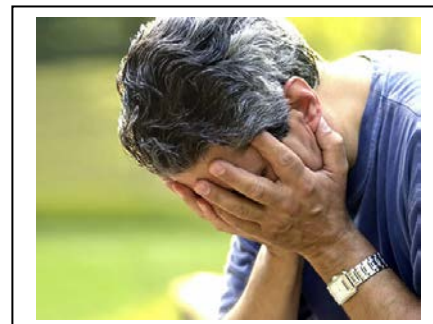
Es normal sentirse triste a veces. Sin embargo, sentirse triste la mayor parte del tiempo puede ser una señal de depresión. Hoy nos centraremos en reconocer y comprender la depresión. Después, veremos maneras de afrontar la depresión.

Información sobre la depresión

Señales de depresión:

Estas son algunas señales frecuentes de depresión:

- ❖ **Tristeza**- con o sin llanto
- ❖ **Sensación de entumecimiento**- no sentir nada por nada
- ❖ **Nada parece divertido**- le cuesta disfrutar de las cosas que antes le gustaba hacer
- ❖ **Cambios en el apetito**- ha perdido el apetito o tiene hambre todo el tiempo
- ❖ **Cambios en el patrón de sueño**- no puede dormir por la noche, se despierta temprano y no puede volver a dormirse, o quiere dormir todo el tiempo
- ❖ **Sentirse culpable** sin motivo, o como si no mereciera una vida buena
- ❖ **Rapidez para perder los estribos**, o estar de mal humor
- ❖ **Problemas de concentración**- no puede mantener su mente en lo que quiere
- ❖ **Aislamiento**- no le apetece estar rodeado de gente
- ❖ **Desesperanza**- siente que la vida es mala y que nunca mejorará
- ❖ **Pensar mucho en la muerte**- podría incluir pensamientos de suicidio o pensamientos sobre la muerte en general
- ❖ **Sentirse inquieto**- como si no pudiera estarse quieto, o **cansado y lento**



**La depresión no es una señal de debilidad.
Es un problema médico que mejora con tratamiento.**

Las drogas y el alcohol a menudo se usan para tratar de sentirse mejor cuando se está deprimido. Desafortunadamente, empeoran el problema, no lo mejoran.

Los medicamentos que se usan para tratar la depresión son diferentes de las sustancias que se usan de manera indebida. Al igual que la insulina para la diabetes, son tratamientos médicos que los receta el proveedor de atención primaria. Los medicamentos para este tipo de enfermedades mentales son tan importantes como tomar medicamentos para cualquier enfermedad médica.

Cómo obtener ayuda:

Es posible que una persona que está deprimida no se dé cuenta de que se siente triste, aunque otras personas piensen que parece deprimida. Si una

persona muestra señales de depresión, debe consultar a alguien que pueda ayudarla. Esto puede incluir un consejero, un médico o un trabajador social. Esta persona puede ayudar a determinar si está deprimida y necesita tratamiento. El tratamiento puede incluir terapia y medicamentos. El tratamiento ayuda en la recuperación y puede prevenir que regrese la depresión.

Pensamientos sobre la muerte y el suicidio:

Hablar mucho sobre la muerte o tener pensamientos suicidas son señales de riesgo. Si usted o alguien que conoce tiene muchos pensamientos sobre la muerte, hable de inmediato con alguien que pueda ayudarlo. Aunque la mayoría de las personas deprimidas no se suicidan, los pensamientos e ideas suicidas siempre deben tomarse en serio.

Cómo afrontar la depresión por medio de acciones

❖ Esfuércese por hacer cosas positivas

Cuidado personal: Algunas personas no se cuidan tan bien cuando están deprimidas. Es posible que no coman las comidas habituales ni se cepillen los dientes. Esto puede hacer que se sientan peor. Esfuércese por cuidarse, aunque no quiera hacerlo.

Relajarse: Intente hacer cosas agradables que le aporten imágenes, sonidos y otros sentidos positivos a su vida. Escuche la música que le gusta. Cuelgue una imagen positiva. Tome una ducha caliente, etc.

Actividades: También en este caso es posible que no tenga ganas de hacer actividades positivas cuando está deprimido. Esfuércese por participar en actividades positivas. A menudo ayuda hacer planes con alguien. Quizás al principio no disfrute las actividades. Con el tiempo, ser activo ayuda. El ejercicio físico puede hacerlo sentir mejor.

Pedir apoyo: Dígales a algunas de las personas amables en su vida por lo que está pasando. Pídales apoyo. Sea específico sobre lo que sería útil. Por ejemplo, *“¿Quieres salir y escuchar música conmigo?”*

❖ Participe activamente, si está en tratamiento

Medicamento: Si le recetan un medicamento, tómelo como se lo recetaron. Los medicamentos para la depresión se llaman antidepresivos. Esos medicamentos tardan un tiempo en tener un efecto completo. A veces, las personas dejan de tomarlos antes de darle realmente al medicamento la oportunidad de funcionar. Además, a veces, cuando las personas se sienten mejor por tomar antidepresivos, piensan que su depresión ha terminado. Pueden dejar de tomar el medicamento cuando en realidad todavía lo necesitan.

Terapia: Si le programaron una psicoterapia para ayudarlo con la depresión, vaya a sus sesiones con regularidad. Hable abiertamente sobre lo que lo preocupa.



Cómo afrontar la depresión por medio del pensamiento e imágenes

La depresión aumenta la posibilidad de que creamos estos mensajes negativos. Esto nos dificulta arriesgarnos para mejorar las cosas. Saber esto con antelación puede ayudarnos a ver estos errores de pensamiento cuando ocurren. Entonces podemos reemplazarlos con mensajes más esperanzadores.

❖ Monitoree y cambie sus pensamientos

o Esté atento a los errores de pensamiento:

- Cuando estamos deprimidos, es mucho más probable que cometamos errores de pensamiento.
- Decimos cosas como: *“Todo lo malo me pasa porque no soy bueno, y nada ayudará”*.
- ¿Qué errores de pensamiento reconoce en esa afirmación?
 - ☐ Pensamiento de todo o nada
 - ☐ Diálogo interno negativo
 - ☐ Lectura de la mente
 - ☐ Esperar lo peor

o Háblese a usted mismo como le hablaría a un amigo

- En lugar de decirse a usted mismo, *“Deja de ser perezoso, levántate de la cama”*, diga, *“Vamos, solo levántate de la cama, te sentirás mejor”*.
- En lugar de *“¿Para qué molestarse en ir a terapia? Es una pérdida de tiempo”*, diga, *“Merezco la ayuda”*.

❖ Afronte la depresión por medio de imágenes

- Imagínese a usted mismo cuidándose de manera positiva.
- Use imágenes positivas para tomarse un pequeño descanso de su depresión; imagínese en una situación feliz.
- Imagínese sintiéndose mejor de nuevo.



Revise y hable sobre el ejercicio práctico de la vida real

Mis emociones: Cómo afrontar algunas emociones difíciles específicas

Sesión 16 Cómo afrontar la ira



Revise el contenido y el ejercicio práctico de la sesión 15



Ejercicio práctico durante la sesión de ABC



Ya hemos analizado la idea de que las emociones son útiles. A veces las personas piensan que la ira es una emoción peligrosa o mala. Como con todas las demás emociones, la ira puede ser positiva y útil. ¿Cómo?



¿Cómo puede la ira ser un problema?

Cómo afrontar la ira: Reconozca sus desencadenantes y señales

La mayoría de los problemas de la ira ocurren cuando las personas manifiestan repentinamente su ira de manera impulsiva. Se puede abusar de esa ira excesiva, o rabia, igual que de una droga para intentar justificar nuestras acciones y aliviar la culpa, la duda o la vergüenza. Podemos tener más control sobre la ira si reconocemos temprano nuestros desencadenantes y señales de ira. Esto nos permite tomar decisiones sobre cómo queremos responder.

Desencadenantes de la ira

Observe lo que desencadena su ira. Así reconocerá mejor cuando se dirige hacia una reacción de estar enfadado. Ponga una marca en cada una de las situaciones de abajo que pueden desencadenar su ira. Agregue más desencadenantes en los que usted y su grupo puedan pensar.

- | | |
|--|--|
| ☐ que lo amenacen o hieran físicamente | ☐ que lo menosprecien o critiquen |
| ☐ que le digan qué hacer (lo mandan) | ☐ perder un privilegio o libertad |
| ☐ sentir envidia (alguien tiene lo que usted quiere) | ☐ recibir un trato injusto |
| ☐ que lo culpen por algo que hizo | ☐ que lo hieran |
| ☐ que lo culpen por algo que no hizo | |
| ☐ tener que dejar de hacer algo que disfruta | |
| ☐ que le impidan conseguir lo que quiere | |
| ☐ descubrir que alguien habla de usted a sus espaldas | |
| ☐ | |
| ☐ | |
| ☐ | |



Señales de ira

Estas son algunas señales de ira que muchas personas observan. Marque cuáles son sus señales:

- | | |
|---|---|
| ☐ músculos tensos (brazos, mandíbula, cuello) | ☐ respiración más rápida |
| ☐ la voz se hace más fuerte | ☐ el corazón late con fuerza |
| ☐ todo lo pone nervioso | ☐ inquieto |
| ☐ se siente con nerviosismo, tenso | ☐ cierra los puños |
| ☐ la cara se le pone roja | ☐ señala y mueve el dedo |
| ☐ las pupilas (la parte negra del ojo) se hacen pequeñas | ☐ usa lenguaje soez |
| ☐ | ☐ |

Cómo afrontar la ira: Prevención de acciones impulsivas

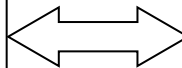
Las reacciones impulsivas de ira causan muchos problemas. Esto puede incluir problemas legales, daños físicos, daños en las relaciones y sentirse mal con uno mismo. Cuando reconozca los desencadenantes y las señales de su ira, puede usar las competencias de esta página para aumentar el autocontrol y evitar los actos impulsivos.

- **Cálmese**
 - o Tome un par de respiraciones lentas y profundas.
 - o Dígase a usted mismo: *"No necesito hacer nada de inmediato"*.
 - o Es probable que las acciones que se tomen cuando esté con nerviosismo creen un problema mayor. Intente hacer otra cosa.
- **Considere:**
 - o Hacer respiraciones de relajación.
 - o Tomarse el pulso. Cuando esté acelerado, espere a que se desacelere.
 - o Hacer algo que distraiga su mente de la situación por un tiempo, como ver televisión.
- **Cambie sus pensamientos-** Como con otras reacciones emocionales, cómo pensamos sobre las cosas afecta la manera en que nos comportamos.
 - o **Reemplace los pensamientos calientes con pensamientos fríos**
 - Los pensamientos calientes nos alteran y enfadan. Se llaman *pensamientos calientes*. Estos son ejemplos de pensamientos calientes:



- *"¡Qué cretino!"*
- *"¡A nadie le importa!"*
- *"¡No voy a aguantar esto!"*

Pensamientos
calientes



Pensamientos
fríos



- Los pensamientos fríos nos ayudan a calmarnos y a relajarnos. Estos son algunos *pensamientos fríos*:
 - *"Tranquilo"*
 - *"No es para tanto"*
 - *"Déjalo ir"*

Cómo afrontar la ira: Prevención de acciones impulsivas, continúa

- **Observe errores de pensamiento y reemplace esos pensamientos**
 - o En lugar de *“Todos rompen mis cosas como si estas no importaran”*. Dígase a usted mismo, *“A veces las cosas se rompen. Probablemente fue solo un accidente”*.
 - o En lugar de *“El muchacho nuevo probablemente será un cretino”*. Dígase a usted mismo, *“Esperaré y veré; quizás el muchacho nuevo esté bien”*.
- **Piénselo bien**

Cuando planee hacer algo para expresar su ira, piénselo bien. Es probable que algunas maneras de expresar la ira funcionen bien y otras no. Estas son cosas sobre las que debe pensar:

 - o ¿Cómo puede reaccionar la otra persona? ¿Es ese el resultado que espero?
 - o ¿Cómo encaja esta manera de expresar mi ira con mis valores?
 - o ¿Es la acción contraria a la ley? Si es así, me pone en riesgo de consecuencias legales y la pérdida de libertades y privilegios.
 - o ¿Hay otras opciones para tratar este problema que probablemente funcionen mejor?
- **Busque apoyo**
 - o Considere pedir a una persona responsable y comprensiva que le dé sus comentarios sobre sus opciones.
 - o Tómese el tiempo para reflexionar sobre los comentarios recibidos.
- **Sea selectivo**
 - o También hay quienes dicen, *“Elija sus batallas”*. Esto significa que no siempre podemos adoptar una posición sobre cada cosa que nos molesta. Si lo hacemos, puede parecer que siempre nos estamos quejando. Nuestras quejas pueden ignorarse.
 - o Ahorre energía para lo más importante.



Revise y hable sobre el ejercicio práctico de la vida real

Mis emociones: Cómo afrontar algunas emociones difíciles específicas

Sesión 17

Cómo afrontar la preocupación y la ansiedad



Revise el contenido y el ejercicio práctico de la sesión 16



Ejercicio práctico durante la sesión de Concentración

La preocupación, la ansiedad y el miedo son emociones relacionadas. Aquí tiene un recordatorio de la tabla “Cómo reconocer y hablar sobre los sentimientos”.

Miedo y ansiedad 	Malestar estomacal, ojos desorbitados, manos temblorosas, mirar rápidamente a su alrededor, con nerviosismo, cuerpo tenso, pensar que usted o alguien que le importa sufrirá algún daño, dificultad para conciliar el sueño	asustado, agitado, ansioso, preocupado, “enloquecido”, “nervioso”, con miedo, aterrorizado, “alterado”, “con nerviosismo”
---	--	--

La preocupación, la ansiedad y el miedo son sentimientos incómodos. Como con las otras emociones que hemos hablado hasta ahora, la ansiedad puede tener un propósito útil.

Propósitos de la ansiedad

- **Señal:** La ansiedad puede darle una señal útil. Cuando está ansioso o preocupado, puede ser señal de cualquiera de estas cosas:
 - Está detectando algún peligro o riesgo a su alrededor.
 - Está haciendo algo que no encaja con sus valores.
 - Le preocupa otra persona y siente que está en riesgo.
 - Se enfrenta a más de lo que cree que puede manejar.
- **Motivación:** La sensación acelerada de ansiedad puede ayudarlo a ponerse en marcha. Puede permitirle ocuparse de algo que ha estado evitando. Pero se necesita la cantidad adecuada de ansiedad. Cuando tiene muy poca, es fácil olvidarse de la tarea. Cuando tiene demasiada, es posible que sienta ganas de alejarse de la tarea.

Más información sobre la ansiedad

- Algunas personas son naturalmente más ansiosas que otras. En parte, esto lo determinan los genes. La investigación ha mostrado diferencias incluso en los bebés recién nacidos.

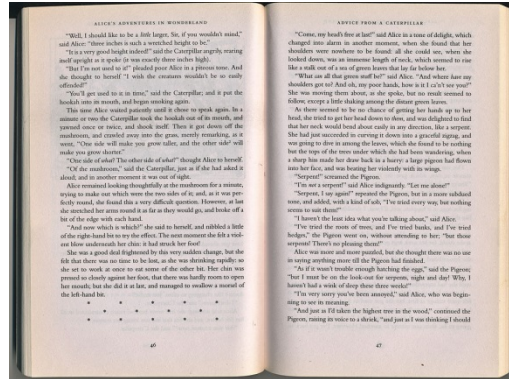


- A veces, una persona puede sentirse ansiosa o nerviosa y ni siquiera darse cuenta de ello. A algunas personas les enseñaron a no prestar atención a sus sentimientos.
- A veces, las personas adquieren el hábito de consumir drogas y alcohol para adormecer los sentimientos de ansiedad. Después de un tiempo, se acostumbran a no sentir ansiedad. Se olvidan de cómo hacerle frente a la ansiedad sin consumir drogas o alcohol. A menudo, el alivio es de corta duración. Otras veces, las drogas pueden empeorar mucho la ansiedad. Cuando dejan de consumir, pueden tener problemas para tratar con la ansiedad o saber cómo superarla.
- La ansiedad puede haber comenzado como una señal útil, como una campana de alarma. Después de un tiempo, es posible que la alarma haya comenzado a sonar en demasiadas situaciones. Entonces puede parecer que hay peligro, cuando en realidad no lo hay. El problema se agrava cuando empieza a evitar situaciones debido a esa señal de alarma. Entonces no tiene la oportunidad de descubrir que realmente está bien.



Ansiedad y evitación

Esta historia da un ejemplo de cómo la ansiedad y la evitación pueden alimentarse mutuamente-



Tony tuvo problemas para aprender a leer cuando era niño. Tenía una discapacidad de aprendizaje, pero no había recibido la ayuda que necesitaba. Un par de veces, los otros niños se burlaron de su problema de lectura. Empezó a ponerse ansioso cada vez que tenía clase de lectura. Se sentía nervioso y enfermo del estómago, y no podía estarse quieto. Con el tiempo, Tony comenzó a sentir ansiedad cada vez que estaba en una situación que pudiera relacionarse con la lectura. Esto incluía cosas como ordenar de un menú, completar una solicitud o leer letreros.

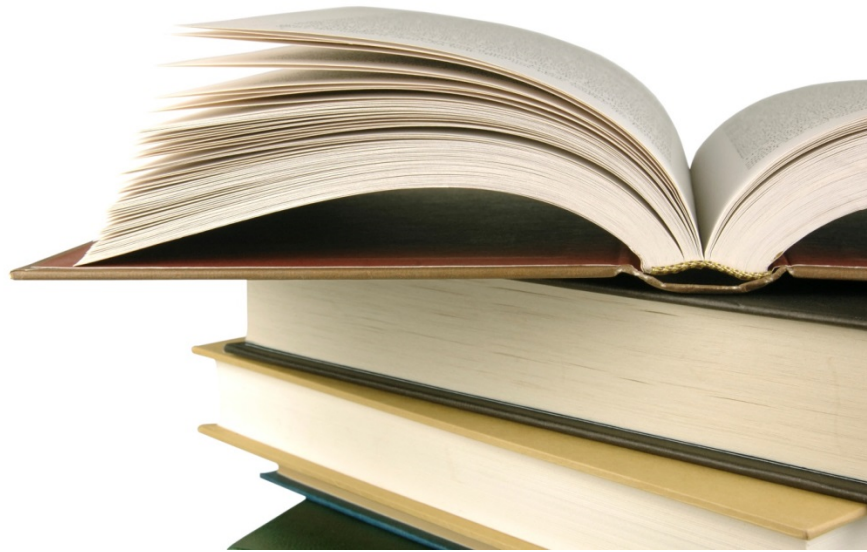
¿Cómo se vinculó la ansiedad de Tony con tantas situaciones?

Tony empezó a inventar excusas para mantenerse alejado de situaciones que pudieran implicar la lectura. Aunque había algunas personas en su vida que estaban dispuestas a ayudarlo a aprender a leer mejor, tenía la sensación de que no iba a estar bien. No intentó aprender de ellos. Nunca tuvo la oportunidad de darse cuenta de que aprender a leer mejor podía estar bien. Así que esa sensación de ansiedad se mantuvo ligada a la lectura.



¿Puede pensar en otros ejemplos en los que evitar algo que le produce ansiedad podría empeorar sus sentimientos?

Después de muchos años evitando leer, Tony se cansó realmente de su problema. Participó en un programa de alfabetización para adultos. Cuando se enfrentaba a situaciones relacionadas con la lectura, tenía que usar algunas competencias de afrontamiento como las que están en la página "Cómo afrontar la preocupación y la ansiedad" de este libro de trabajo. Con el tiempo, la ansiedad de Tony por la lectura se redujo. Empezó a aprender a leer mejor.



La historia de Tony muestra varias cosas:

- Para algunas personas, pasar por un trauma o que lo hayan herido puede aumentar la probabilidad de tener problemas de ansiedad.
- Los problemas de ansiedad pueden mejorar. Las competencias de afrontamiento ayudan mucho. A veces, es posible que se necesite un tratamiento más, incluyendo la terapia de conversación o los medicamentos. Si se participa en el tratamiento, incluyendo aprender y practicar nuevas competencias de afrontamiento, es muy probable que los problemas de ansiedad mejoren.

Cómo afrontar la preocupación y la ansiedad

Póngalo en palabras- Decir lo que lo preocupa puede ayudarlo a calmarse. También puede permitirle obtener apoyo.

Enfrentese a su miedo- Haga todo lo posible por hacer lo que le produce ansiedad, aunque tenga que ir poco a poco. Por ejemplo, si tiene miedo de probar algo nuevo, primero use imágenes para verse haciendo bien la nueva tarea. Después, simplemente busque oportunidades para probar la nueva tarea e intente algo nuevo. Evitar algo suele empeorar la ansiedad.



Tome un par de respiraciones profundas y use un diálogo interno calmante- Dígase cosas que lo ayuden a calmarse-

- *“Todo saldrá bien”.*
- *“Puedo hacerlo”.*

Intente tranquilizarse- Si sabe que estará en una situación que le produce ansiedad, lleve consigo algo que lo tranquilice, como una imagen positiva. Si de repente está en un lugar que le produce ansiedad, busque una imagen, un sonido, etc. que lo tranquilice. Por ejemplo, si está en un autobús que termina en el tráfico y empieza a sentirse ansioso, mire por la ventana los patrones y colores interesantes en los letreros de las tiendas.

Pruebe un ejercicio de relajación- Este es un patrón que se usa para ralentizar la respiración y relajar el cuerpo. El líder del grupo le enseñará cómo hacerlo.



Revise y hable sobre el ejercicio práctico de la vida real

Mis emociones: Cómo afrontar algunas emociones difíciles específicas

Sesión 18 **Cómo afrontar la pérdida y el duelo**



Revise el contenido y el ejercicio práctico de la sesión 17



Ejercicio práctico durante la sesión de ABC

El “círculo de la vida” incluye muchos comienzos y finales. La pérdida y el duelo forman parte de la vida, por mucho que a veces queramos que no sea así.



Hay un viejo dicho-

“Mejor haber amado y perdido, que no haber amado nunca”.

No todo el mundo está de acuerdo con este dicho. Significa que, aunque le duela decir adiós, tener la relación valió la pena.

Algunas personas deciden que están cansadas de sufrir pérdidas. Dicen que no se volverán a encariñar. A veces, las personas poco a poco están dispuestas a correr riesgos para volver a conectar con los demás. Es posible que hayan adquirido más confianza en que pueden tratar con la pérdida.

Sobre la pérdida y el duelo: Ideas para la discusión



Pensamos en las pérdidas que son provocadas por acontecimientos tristes o trágicos, pero las personas a menudo también sufren alguna pérdida o dolor cuando ocurren cosas buenas.

¿Cómo podría ser esto?

Las personas que crecen en entornos altamente estresantes tienden a tener más experiencias de pérdida.

¿Puede pensar en algunos motivos para esto?

A menudo, el duelo se manifiesta como ira.

¿Por qué cree que pasa esto?

Maneras de afrontar la pérdida y el duelo

Dígales a las personas amables en su vida por lo que está pasando.

Pídales ayuda. Intente ser específico sobre lo que sería útil. Estos son tipos de ayuda que quizás quiera pedir:

- Que lo escuchen hablar sobre la persona por la que está en duelo.
- Que miren fotos con usted.
- Que lo acompañen a un funeral, etc.
- Que lo ayuden a buscar un grupo de apoyo o lo acompañen a una reunión.



Busque maneras sanas de expresar sus sentimientos de pérdida.

Esto podría incluir dibujar, escribir, música, hacer collages o encontrar algo que represente a esa persona.



Cuando sepa con antelación que se separará de alguien importante para usted, diga “adiós”.

Aunque esto puede ser doloroso, muchas personas descubren que las ayuda a largo plazo. ¿Cómo puede decir “adiós”?

- Dígales lo que han significado para usted.
- Puedes darles una nota o algo que usted haga, pero no se culpe si piensa hacerlo y no lo hace.

Maneras de afrontar la pérdida y el duelo, continúa

Atesore los aspectos positivos

Recuérdese una fortaleza o cualidad positiva de usted mismo que obtuvo al conocer a la persona que echa de menos.

Deje de culparse a usted mismo

Recuerde que las personas pueden empeorar su duelo culpándose por cosas que estaban completamente fuera de su control. Si observa que está haciendo eso, dese un respiro. Reemplace el diálogo interno negativo con pensamientos amables hacia usted mismo.

No juzgue su calendario de duelo

A menudo, las personas empeoran su duelo diciéndose a sí mismas que ya deberían haberlo superado. A veces incluso se lo dicen otros. No existe un calendario "único" para el duelo. Si usted u otras personas observan que empezaron a aparecer señales de depresión, es el momento de pedir más ayuda.



Esta es una manera de pensar sobre el duelo que puede ser útil para usted. Es como si una enorme roca cayera en un lago mientras está nadando cerca. Al principio las olas llegan tan rápido y son tan grandes que apenas puede respirar. Se limita a seguir nadando. Con el tiempo, las olas se hacen más pequeñas y llegan con menos frecuencia. A medida que pasa el tiempo, las olas de dolor se vuelven menos frecuentes e intensas.

A veces, después de una pérdida, las personas llegan a un momento en el que están bien. Después, pueden empezar a sentir el dolor de nuevo. Esto puede hacerlas sentir confundidas o incluso locas. Comprender que el duelo a menudo ocurre de esta manera puede ayudarlo a aceptar estos altibajos. Esto le permitirá darse un respiro.



Revise y hable sobre el ejercicio práctico de la vida real