

# Tu salud emocional:

## *Piensa y vive en positivo*



**FREMAP**

*Mutua Colaboradora con la  
Seguridad Social nº 61*





# Índice

<b>Presentación</b> .....	5
<b>1. Introducción: bienestar psicoemocional</b> .....	7
<b>2. Pensamientos, ¿sabemos lo que pensamos?</b> .....	9
2.1 ¿Pensamientos distorsionados? .....	10
2.2 Aprendiendo a transformar los pensamientos .....	13
2.3 Pensamientos a debate .....	14
<b>3. Emociones, el motor de nuestra vida</b> .....	15
3.1 Reconociendo las emociones .....	19
3.2 Emociones y expresión .....	20
3.3 Canalizar las emociones .....	21
<b>4. Relajarnos</b> .....	25
<b>5. Bibliografía</b> .....	27

**Edita:**

FREMAP, Mutua Colaboradora con la Seguridad Social Nº 61

**Autoras:**

**Olga Merino Suárez**, Consultora del equipo de especialización de Riesgos Psicosociales del Área de Prevención de FREMAP.  
**Elisa Moreno Concejo**, Psicóloga del Área de Psicología Clínica de FREMAP.

**Coordinación editorial:**

**Ignacio Menéndez Medrano**, Responsable Técnico del Área de Prevención de FREMAP.

**Colabora:** Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid

**Depósito legal:**

M-30633-2018

**Diseña e Imprime:**

Imagen Artes Gráficas, S.A.

# Presentación

*Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid*

*Desde el Grupo de Trabajo de Psicología y Salud Laboral del Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid, y en sintonía con nuestra filosofía de fomento de cultura de la salud psicológica y emocional en el ámbito laboral, queremos destacar la importancia del presente proyecto de divulgación y sensibilización.*

*Consideramos que la proximidad, la sencillez y la naturalidad con la que la presente guía aborda los diferentes conceptos relacionados con el bienestar emocional, contribuye a la generación y potenciación de una cultura preventiva en este ámbito, redundando en un mayor autoconocimiento y conciencia de la importancia de la Psicología en la salud y equilibrio personal. Además, cabe destacar la corrección técnica y científica con la que se abordan los contenidos.*

*Por último, también queremos recalcar que independientemente del manejo y conocimiento de los diferentes conceptos, cuando las herramientas individuales no son suficientes para prevenir los problemas psicológicos y emocionales, son los profesionales de la Psicología los que en última instancia están capacitados para abordar cualquier desequilibrio, procediendo a la prevención, diagnóstico, tratamiento y rehabilitación de las alteraciones de la personalidad en sus aspectos cognitivos y emocionales individuales, en su adaptación al medio social, familiar y laboral.*

*Por ello, queremos resaltar la presente iniciativa de FREMAP en su objeto por sensibilizar y generar una cultura emocional saludable en el ámbito laboral, normalizando la labor de la Psicología y contribuyendo al desarrollo de la salud mental.*



SECCIÓN DE  
PSICOLOGÍA  
DEL TRABAJO,  
ORGANIZACIONES Y  
RECURSOS HUMANOS



# Introducción: bienestar psicoemocional

[Ver vídeo](#)

El ritmo frenético del mundo en el que vivimos ha hecho que la patología de origen psicológico y emocional haya sufrido un notable incremento en los últimos años, suponiendo actualmente un importante impacto para las personas, las empresas y la sociedad en general.

El estrés es la sensación de amenaza que surge cuando percibimos que las demandas a las que nos enfrentamos (trabajo, casa, familia, etc.) son superiores a la capacidad que tenemos para afrontarlas. La respuesta que nuestro cuerpo emite ante esta situación de alerta, supone un importante estímulo que nos impulsa a movilizar todos nuestros recursos con el fin de poder solventarla, suponiendo un importante mecanismo de activación que nos ayuda a adaptarnos al entorno. Por lo tanto, el estrés no siempre es negativo.

No obstante, en muchas ocasiones esta respuesta de estrés es muy brusca o se mantiene de forma prolongada en el tiempo, haciéndonos sentir desbordados y agotando nuestros recursos, lo que conlleva importantes consecuencias negativas para la salud. Asimismo, se producen múltiples alteraciones físicas y emocionales que influyen en nuestra forma de pensar y comportarnos, haciendo que no podamos actuar con normalidad.



Por ello, aprender a identificar y canalizar lo que sentimos o pensamos, es una herramienta fundamental para poder manejar tanto el estrés, como las distintas situaciones que surgen a diario, evitando así que nos afecten negativamente a nosotros o a los que nos rodean.



Tu salud emocional:

**“piensa y vive en positivo”**

Si te paras a pensar, al igual que es necesario estar en buena forma física, es fundamental estar en buena forma psicológica y, por tanto, resulta imprescindible aprender a encontrar pensamientos y actitudes adaptativos y saludables.



Conforme a lo expuesto y como complemento a las medidas preventivas que la empresa debe tomar para gestionar los riesgos psicosociales respecto a su organización y procesos, desde FREMAP apostamos por la salud emocional como valor añadido, y queremos invitarte a conocerla y potenciarla, ayudándote a mejorar tu calidad de vida.

Por ello, en esta guía podrás encontrar diferentes contenidos que podrán ayudarte a conocerte y mejorar

*Tu salud emocional*



# Pensamientos, ¿sabemos lo que pensamos?

[Ver vídeo](#)

Los pensamientos son diálogos internos que nos permiten interpretar y comprender el mundo que nos rodea, condicionando nuestra forma de ver las cosas. La mayor parte de las veces no somos conscientes de los pensamientos que nos invaden y cuando lo hacemos, éstos parecen ser prácticamente automáticos.

Sin embargo, si prestamos atención, podremos darnos cuenta de que éstos se encuentran siempre presentes, condicionando nuestras decisiones y siendo responsables de que, ante idénticas situaciones, interpretemos y por tanto, reaccionemos de distinta manera.



Estas diferencias en la forma de pensar están influenciadas por varios factores, entre los que destacan algunos aspectos como la personalidad, las emociones y las experiencias previas.

Por su especial relevancia, cabe resaltar que existe una potente relación entre los pensamientos y las emociones, de forma que los pensamientos positivos se relacionan con emociones positivas, y los pensamientos negativos evocan emociones fundamentalmente negativas.

*por ejemplo, si ante la pérdida de un autobús nuestro pensamiento es “voy a llegar tarde y fastidiaré la reunión”, nuestra reacción probablemente estará relacionada con el nerviosismo y la preocupación. Mientras que si el pensamiento que pasa por nuestra cabeza en ese momento es “llegaré tarde, pero no es el fin del mundo. Cuando lo haga, intentaré poner toda mi atención en la reunión y hacer un buen aporte para compensarlo”, entonces nuestra emoción será positiva provocando una actitud de tranquilidad y confianza.*



Lo cierto es que la mayor parte de las veces, no somos conscientes de los pensamientos que pasan por nuestra cabeza. Pero sin duda, éstos son fundamentales para determinar la actitud que tenemos ante la vida.

Así, ante la pregunta sobre si ¿podemos elegir nuestra forma de pensar? Es obvio que cambiar no es sencillo, y modificar ciertos hábitos adquiridos a lo largo de nuestra vida sin duda requiere un gran esfuerzo. No obstante, la realidad es que podemos aprender a cambiar nuestros pensamientos.

**Ante una misma situación,  
siempre podemos elegir qué actitud tomar**



Considerando lo anterior, para que nuestros pensamientos resulten saludables, en primer lugar, es fundamental aprender a identificar aquellos que resultan nocivos y que pueden generar malestar. A continuación, te presentamos algunas técnicas de ayuda que puedes poner en práctica, para hacerlos conscientes y analizar el impacto que te generan.

## 2.1 ¿Pensamientos distorsionados?

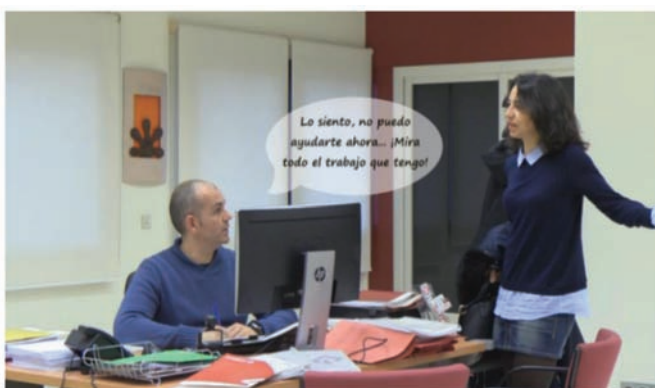
Con frecuencia estamos expuestos a una gran cantidad de estímulos que debemos procesar y nuestro cerebro pretende ahorrar energía para dedicarla a otras cosas, utilizando de forma inconsciente algunos patrones estereotipados para filtrar la realidad. Estos patrones globales son automáticos y pueden llevarnos a cometer ciertos errores de interpretación, deformando nuestra percepción de manera negativa y generando un importante foco de malestar: son los denominados **“pensamientos distorsionados”**.

## Pensamientos, ¿sabemos lo que pensamos?

Para combatirlos, en primer lugar, es fundamental aprender a identificar este tipo de pensamientos, analizar sus efectos, y que nuestra interpretación se ajuste lo máximo posible a la realidad. Te presentamos de manera resumida las distorsiones más representativas:

- ✓ **“Los debería”**. Son autoexigencias basadas en creencias que están relacionadas con los valores y que se mantienen de forma rígida e inflexible acerca de cómo deberíamos ser nosotros, los demás o los acontecimientos (por ejemplo, *“debería ser una buena madre”*, *“tendría que anteponer las necesidades de los demás a las mías”*, etc.).

Ver vídeo 



*¿De verdad es necesario terminar esto ahora?*

*¿Podría aprovechar para ayudarte y seguir después?*

*¿Qué es lo peor que podría pasar si termino más tarde?*

- ✓ **Catastrofismo**. Es la tendencia que tenemos de percibir o anticipar situaciones críticas sin tener una base sólida, exagerando la posibilidad de que ocurra algo que tememos o sus consecuencias (por ejemplo, *“y si esto sale mal”*, *“seguro que si lo hago, se enteran”*, *“ya verás cómo mi hija suspende”*, etc.).

Ver vídeo 



*¿En qué me baso para pensar que al final todo saldrá mal?*

*¿Puedo hacer algo para solucionarlo?*

*¿Es necesario preocuparme por algo que no es seguro que suceda?*

- ✓ **Efecto blanco/negro (“los todo/nada”)**. Son pensamientos catastróficos con los que interpretamos la realidad en términos absolutos, sin valorar la existencia de posibles matices o términos intermedios (todo/nada, siempre/nunca, etc.). De este modo, polarizamos los pensamientos en forma de éxito/fracaso, todo/nada (por ejemplo, *“siempre me pasa a mí”*, *“nunca me reconocen nada”*, *“o lo hago bien o no lo hago”*, *“si lo hago bien seré un genio y si lo hago mal seré un desastre...”*).

Ver vídeo 



*¿Siempre, siempre, siempre?  
¿Va esto a arruinar mi día?  
¿Es un problema tan grave?*

- ✓ **Efecto tinta china.** Se caracteriza por producir una especie de “visión de túnel”, en la que resaltamos una característica de la situación, obviando el resto. De esta forma tendemos a magnificar los aspectos negativos minimizando aquéllos positivos. Su nombre se debe a su similitud con el efecto que genera una gota de tinta china en un vaso de agua, oscureciendo todo su contenido (por ejemplo, “ha sido un día nefasto”, “soy un desastre”, etc.).



Ver vídeo

*¿En qué me baso para juzgar el resto del día?  
¿Qué otras cosas han sucedido?  
¿Es tan malo?  
¿Me ha pasado alguna otra cosa positiva?*

- ✓ **Culpabilitis.** Es la asignación extrema de responsabilidad a nosotros mismos o a los demás, sobre acontecimientos que en realidad no se pueden modificar, sin contemplar otras posibles causas (por ejemplo, “mi hijo no aprueba por mi culpa”, “la culpa la tiene mi jefe porque no me deja avanzar”, etc.).



Ver vídeo




*¿Por qué es mi culpa?  
¿Puede haber alguna otra causa?  
¿En qué me baso para pensar eso?  
¿Hay algo que pueda hacer para solucionarlo?*



## 2.2 Aprendiendo a transformar los pensamientos

Como se habrá podido observar, con frecuencia cometemos distorsiones a la hora de interpretar la realidad, por lo que una vez que somos capaces de identificarlas, solo tenemos que cambiar nuestros pensamientos por otros más ajustados. Llegados ya a este punto, es importante no perder de vista que este paso no consiste en sustituir los pensamientos distorsionados por otros falsamente optimistas, sino buscar alternativas más adaptadas a la realidad.

A continuación, encontrarás un modelo de auto-registro para facilitar esta tarea. Para cumplimentarlo, debes partir de diferentes situaciones que hayan podido generarte malestar a lo largo del día, para posteriormente analizar los pensamientos que has experimentado y ver si éstos pueden encajar con alguna distorsión de las descritas anteriormente. En tal caso, deberás buscar un pensamiento alternativo libre de estos errores: puedes pensar en alguna frase que le dirías a un amigo para apoyarle, si detectaras que fuera él quien tuviera dicho pensamiento.

SITUACIÓN	PENSAMIENTO	DISTORSIÓN	PENSAMIENTO MODIFICADO (alternativa de pensamiento racional)
<i>Ejemplo: mi hijo ha suspendido</i>	<i>“la culpa es mía por no ayudarlo suficiente”</i>	<i>CULPABILITIS</i>	<i>Yo puedo ser en parte responsable de no dedicarle el suficiente tiempo y de aquí en adelante lo haré. No obstante, la calificación de su rendimiento no depende por completo de mí.</i>
<i>Ejemplo: a última hora en el trabajo tengo una discusión con mi jefe</i>	<i>“ha sido un día negro”</i>	<i>TINTA CHINA</i>	<i>He tenido una discusión puntual, pero a pesar de ello ha habido momentos positivos con mis compañeros y compañeras durante el día y mi jefe a primera hora me ha felicitado por el día anterior. Por tanto, mi balance global del día es bueno.</i>
			
			
			

## 2.3 Pensamientos a debate

Además de transformar los pensamientos distorsionados en otros más ajustados a la realidad, puede ser de utilidad analizar de forma objetiva cada uno de ellos, contrastando los errores que ciertas creencias o estereotipos puedan haber generado.

Para ello, cada vez que seas consciente de un pensamiento distorsionado, puedes plantearte algunas preguntas como las siguientes:

- ✓ ¿Qué pasaría en el peor de los casos?
- ✓ ¿Qué probabilidad hay de que realmente suceda la peor de las consecuencias? En el caso de que eso suceda, ¿qué opciones tendría?
- ✓ ¿Cómo veré esta situación dentro de un año? ¿qué importancia le atribuiría a lo que ha pasado cuando pase el tiempo?
- ✓ ¿En qué me baso para pensar que algo malo sucederá?
- ✓ ¿Cuántas veces han sucedido consecuencias negativas? En dichas ocasiones, ¿en qué medida han tenido un impacto negativo en mi vida?
- ✓ ¿Qué importancia ha tenido esta situación concreta en toda mi vida?
- ✓ ¿Qué parte de la situación depende directamente de mí?, y en tal caso, ¿cómo puedo mejorarlo?
- ✓ ¿Qué podría aprender de esta situación para mejorar en un futuro?



# Emociones, el motor de nuestra vida

[Ver vídeo](#)

Las emociones son estados afectivos que surgen como respuesta a las situaciones que percibimos. Tienen un objetivo vital adaptativo, ya que nos informan sobre las mismas y nos impulsan a actuar, ayudando a movilizar nuestros recursos para la acción.

Cada persona experimenta las emociones de una forma particular, en función de sus experiencias, creencias y respuestas previas. Algunas de las reacciones que generan las emociones son innatas, mientras que otras se aprenden a través de la experiencia. De ahí la importancia de expresar y manejarlas adecuadamente, no solo por su efecto en nuestras vidas, sino también por el modelo que con ellas transmitimos, en especial a los más pequeños.



Debemos tener claro que cualquier emoción es adaptativa en intensidades moderadas, siendo nociva cuando es excesiva tanto por defecto como por exceso (por ejemplo, el miedo es útil para detectar peligros y protegerse ante ellos, pero si éste es excesivo puede llegar a paralizar y bloquear, mientras que su déficit puede conllevar conductas temerarias).

Por tanto, y pese a que las emociones son coloquialmente clasificadas como positivas y negativas, la realidad es que **las emociones no son buenas ni malas**, sino que **siempre son adaptativas**. Su clasificación en positivas o negativas en realidad responde al estado agradable o desagradable que éstas nos suelen provocar, **pero todas las emociones son necesarias**.



Se puede decir que en términos generales, existen diversas emociones primarias o básicas que son comunes a todas las personas y para las que estamos predeterminados, tanto para expresar como para identificar.

Las principales emociones primarias son:

**Ira.** Es la emoción que surge ante la sensación de haber sido perjudicado, estando relacionada con la idea de injusticia. La ira nos ayuda a movilizar nuestros recursos hacia la lucha, siendo una importante forma de autoprotegernos, estableciendo límites y tomando las riendas de la situación.

La sentimos cuando las cosas no salen como queremos o entendemos que algo no es justo.

**Ejemplo.** Podemos sentir ira cuando nos hablan de forma desagradable o nos sentimos insultados.

**Utilidad.** Nos ayuda a coger fuerza para enfrentarnos a los problemas, aprendiendo a poner límites a aquello que nos disgusta.



[Ver vídeo](#)

**Tristeza.** Es la reacción fundamental ante la percepción de una pérdida personal o material, así como ante la decepción o el incumplimiento de expectativas. Nos sirve para valorar los aspectos positivos, ayudándonos a reestructurar nuestros ideales y a pedir ayuda.

Sentimos tristeza cuando creemos que hemos perdido algo importante o nos han decepcionado.

**Ejemplo.** Podemos sentir tristeza cuando nos sentimos defraudados porque alguien que es importante para nosotros nos ha engañado.

**Utilidad.** Nos sirve para replantearnos nuestros objetivos y prioridades, así como para valorar las relaciones que mantenemos y lo que invertimos o esperamos de ellas.



[Ver vídeo](#)

**Miedo.** Es la respuesta ante una posible amenaza, sea real o percibida. Sirve para alertarnos sobre posibles peligros ante los que debemos reaccionar, ayudándonos a tomar las precauciones necesarias para no sufrir daños.



Sentimos miedo cuando estamos ante un peligro, que puede ser real o imaginario.

**Ejemplo.** En un espacio cerrado, solitario, en el que creemos oír unos pasos o ruidos extraños, podemos sentir miedo imaginando que alguien nos persigue y nos pueda suceder algo malo.

**Utilidad.** Ese miedo nos ayuda a ser cautelosos y a prevenir, tomando ciertas precauciones que, en su justa medida, nos facilitan a protegernos de posibles riesgos.



[Ver vídeo](#)

**Alegría.** Es la reacción que experimentamos al valorar un suceso como altamente gratificante, estando frecuentemente asociada a situaciones concretas. La alegría aumenta nuestra vitalidad, la sensación de bienestar y de proximidad a los demás, siendo parte importante de la felicidad.

Es la sensación de bienestar que tiene lugar cuando sucede algo que nos gusta.

**Ejemplo.** Podemos sentir alegría al conseguir algo que deseábamos mucho, como al obtener un reconocimiento que estábamos esperando en el trabajo y para el que nos hemos esforzado mucho.

**Utilidad.** Nos produce una fuerte sensación de bienestar y satisfacción, fomentando nuestro vínculo y proximidad con los demás.



[Ver vídeo](#)

**Asco.** Es la reacción de defensa y de rechazo a situaciones potencialmente peligrosas, siendo un importante mecanismo de defensa y precaución.

Es el disgusto o rechazo que sentimos hacia algo que tenemos delante.

**Ejemplo.** Podemos sentir asco cuando nos dan a probar un nuevo alimento que no huele bien.

**Utilidad.** Nos ayuda a rechazar sustancias, personas o situaciones que pueden ser potencialmente peligrosas para nosotros, protegiéndonos de ellas.

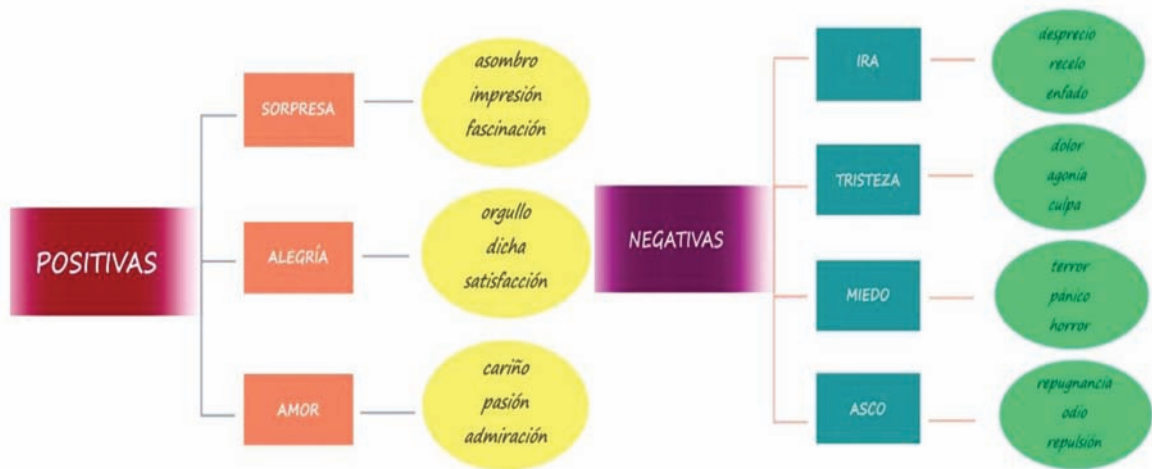


[Ver vídeo](#)



Cada una de estas emociones primarias lleva asociadas una serie de expresiones corporales concretas, acompañadas de ciertos movimientos característicos (por ejemplo, la alegría genera una contracción en la musculatura de alrededor de la boca y los ojos, haciendo que sea sencillo distinguirla de una sonrisa falsa en la que la musculatura de los ojos no está implicada), que resultan fácilmente identificables y nos permiten entender los estados afectivos de los demás.

Además, de estas emociones primarias se desprenden una infinidad de sentimientos o emociones secundarias, también denominadas autoconscientes, dado que para experimentarlas se requiere de un componente de interpretación social y cultural.



Emociones primarias y secundarias (“autoconscientes”).

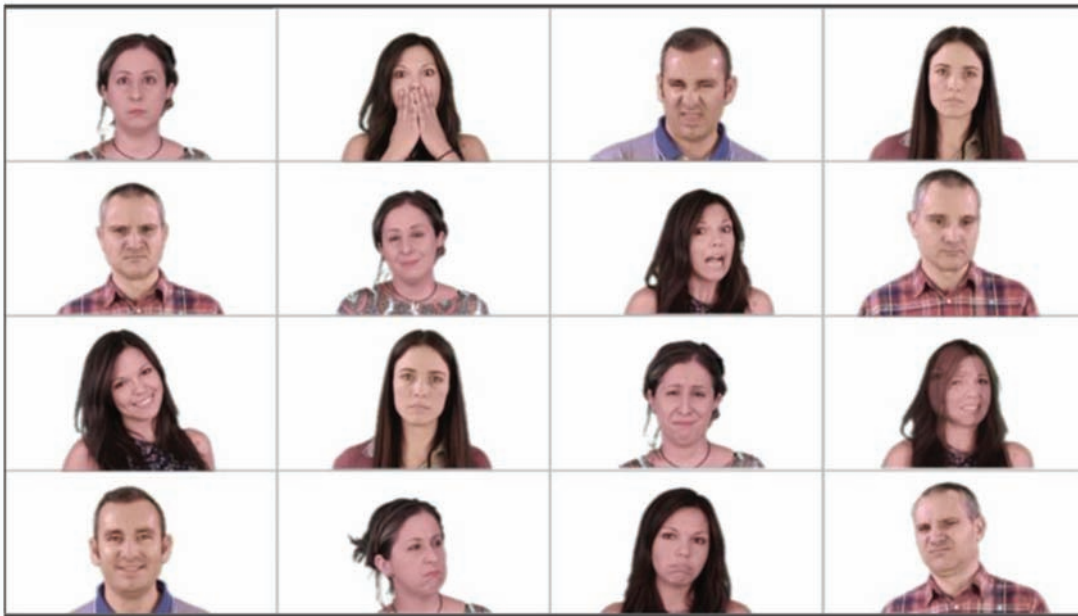
Si bien las emociones no se pueden controlar totalmente, es posible regular su intensidad y expresión, canalizándolas de una forma saludable.

Como se ha podido observar, las emociones son inherentes a las personas y no se pueden evitar, pero siempre podemos elegir qué hacer con ellas (por ejemplo, ante la ira podemos elegir gritar y golpear, o canalizarla de otra forma que no nos haga daño a nosotros mismos ni a los demás).

En todo caso, aprender a manejar las emociones no significa reprimirlas, sino expresarlas de acuerdo con la situación y el contexto concretos.

■ *“Las emociones no se pueden evitar,  
pero siempre podemos elegir qué hacer con ellas”* ■

A continuación, podrás encontrar de una forma sencilla y resumida, algunas técnicas para mejorar su identificación, manejo y expresión.





## 3.1 Reconociendo las emociones

El primer paso para manejar las emociones consiste en aprender a reconocerlas. Identificar las emociones implica que debemos prestar atención a las señales que tanto el cuerpo como el cerebro nos envían. Dado que las emociones se asocian a situaciones concretas, te presentamos el siguiente modelo de auto-registro que puede ser de utilidad para facilitar su detección y análisis, cuyos objetivos son:

- ✓ Describir tanto las emociones primarias como las secundarias que has sentido.
- ✓ Analizar su manifestación física e intensidad.
- ✓ Valorar la diferencia de esta intensidad a lo largo del tiempo.



SITUACIÓN	EMOCIÓN BÁSICA	INTENSIDAD (0-10)	EMOCIÓN SECUNDARIA	MANIFESTACIÓN	INTENSIDAD AL FINAL DEL DÍA (0-10)
<i>Al llegar a casa, mi hija me enseña un collar que me ha hecho en el colegio</i>	ALEGRÍA	7	ORGULLO	<i>Sensación de fuerza y de energía, coloración y rubor facial, energía, expansión, etc.</i>	5
<i>Vuelvo de vacaciones y me encuentro que han robado en casa</i>	IRA	8	FRUSTRACIÓN	<i>Enfurecimiento, tensión en la musculatura facial y mandíbulas, puños cerrados, estómago encogido, etc.</i>	6
					
					

### 3.2 Emociones y expresión

Las emociones son parte de nuestra vida y, por tanto, debemos aceptar su existencia. Las reacciones que se generan en nosotros mismos a partir de ellas no son permanentes, sino que forman parte de un proceso transitorio más amplio de aceptación de la realidad. Es por ello que **no debemos intentar evitarlas ni bloquearlas**, sino aprender a entenderlas y expresarlas de la forma más apropiada posible de manera acorde a cada contexto y situación concreta.

Expresar nuestras emociones, hablar de cómo nos sentimos y compartir nuestras sensaciones, puede ayudarnos a adaptarnos y entender mejor lo que nos sucede. Para ello, además del cuadro de auto-registro presentado anteriormente, podemos utilizar algunas preguntas como:

- ✓ ¿Cómo te sientes?
- ✓ ¿Qué ha generado ese malestar/bienestar?
- ✓ ¿Qué ha pasado para que te sientas así?
- ✓ ¿Qué te dices a ti misma?
- ✓ ¿En qué medida puede ser útil esta emoción?
- ✓ ¿Cuál sería su finalidad?
- ✓ ¿Qué puedes hacer con ella?

A partir de las respuestas a dichas preguntas, podremos plantearnos varias acciones que contrarresten el malestar que nos ha generado la emoción.



### 3.3 Canalizar las emociones

Regular las emociones significa modificar nuestra experiencia emocional respecto a su intensidad, forma y duración, haciendo que sea más fácil relacionarnos con los demás y con nosotros mismos.

A continuación, se presentan algunas herramientas para contrarrestar el malestar generado por determinadas emociones. Una vez identificada la emoción, se pueden adoptar, entre otros, los siguientes planteamientos:

- **Cambiar de actividad.** Existen cantidad de cosas alternativas que podemos hacer ante una emoción intensa. La elección dependerá de cada persona y cada momento concreto, por ejem-



Tu salud emocional:

**“piensa y vive en positivo”**

plo, alejarnos de la situación y no volver hasta que estemos en calma, contar hasta 20, respirar profundo, pensar en otras cosas, planificar el fin de semana...

- **Realizar ejercicio moderado y otras actividades.** El ejercicio, sin duda, es un buen aliado para aumentar la sensación de bienestar y focalizar nuestra atención en otros aspectos diferentes a aquello que nos provoca malestar. Del mismo modo, otras acciones como pintar, leer, escuchar música, hablar con algún amigo, pasear, etc., pueden ser de gran utilidad.



- **Visualizar situaciones agradables y divertidas** que se han vivido o que te gustaría experimentar, como imaginarse en la playa o en la montaña, por ejemplo, recreando cada detalle de la situación para poder visualizarlo mejor, rememorando los olores, los sonidos, las sensaciones...
- **Repasar mentalmente las experiencias positivas del día:** focalizar la atención en otras situaciones que hayan sucedido, tratando de compensar el malestar con emociones positivas asociadas a cualquier momento de satisfacción que hayamos podido tener (por ejemplo, un desayuno con compañeros, una llamada de algún amigo, la sonrisa de un hijo al llegar a casa, etc.).
- **Emplear la técnica del semáforo:**



✓ **ROJO.** Cuando estamos muy nerviosos, nuestro cuerpo lanza señales que nos indican que no estamos actuando de forma natural, sino que al volante de nuestro coche está una emoción que lo dirige precipitadamente hacia algún lugar peligroso. Es el momento de decir “STOP” y detenernos.

✓ **AMARILLO.** La emoción ha disminuido en intensidad y podemos ver las cosas de una forma más clara. Es el momento de valorar la situación, de pensar en lo que nos ha sucedido y considerar las posibles soluciones que tenemos para poder tomar acción.

✓ **VERDE.** Ahora somos capaces de pensar con mayor nitidez y la emoción casi ha desaparecido. Es el momento de poner en marcha las acciones que hemos valorado cuando estábamos en amarillo, ¡a solucionarlo!

Por último, te mostramos una serie de cuadros con unas breves orientaciones generales para el manejo de algunas de las emociones que con más frecuencia nos afectan:

### *Manejar el miedo*

- **Analizar cuál es la causa de nuestro miedo**, valorando si está basado en evidencias o son pensamientos y falsas creencias que nos limitan.
- **Compartir nuestros miedos con alguien especial**, dado que esto puede aportarnos un punto de vista diferente que nos ayude a enfocarlo mejor y a relativizar su impacto.
- **Minimizar su importancia**, valorando lo que realmente supone y qué podemos y no podemos hacer, en función de nuestras capacidades, en lugar de en relación con nuestros temores.
- **Aceptarlo**. Todos tenemos derecho a sentir miedo. Ser prudentes y cautelosos con aquello que es nuevo o nos asusta puede ayudarnos a poner atención y hacer las cosas bien.

### *Manejar la tristeza*

- **Hablar con los demás**, expresar a algún amigo, familiar o compañero lo que sentimos. En muchas ocasiones, ver las cosas desde otro punto de vista ayuda a generar soluciones y a desdramatizar.
- **Pensar en cosas positivas que sí tenemos y hemos conseguido**, focalizándonos en otros aspectos positivos para poder relativizar nuestros problemas.
- **Establecer nuevas metas**: aprender a aceptar que la vida no es como a nosotros nos gustaría y que podemos encontrar muchos otros caminos que nos hagan felices.
- **Buscar actividades positivas que nos proporcionen pequeños momentos de satisfacción**. Cuando estamos tristes, tendemos a encerrarnos en nosotros mismos y a evitar cualquier situación agradable que en otro momento nos gustaría (por ejemplo, salir, quedar con amigos, ir al cine, hacer deporte, etc.). Retomarlas es un paso importante para seguir adelante.





## Manejar la ira

- **Detenerte cuando “el semáforo está en rojo”**, respirando profundo y evitando actuar precipitadamente de una forma de la que probablemente te puedas arrepentir después.
- **Descargar el exceso de tensión con otras actividades y no con los demás** (manualidades, deporte, etc.).
- **Comprender qué es lo que ha causado el enfado** y por qué te has sentido tan mal; es un paso fundamental para saber qué posibles soluciones tenemos.
- **Hablar pausadamente con la persona que nos ha hecho daño**, intentando explicar honestamente y sin herirle, cómo nos hemos sentido.
- **Buscar qué es lo que está en tu mano** para solucionar el problema.

## Manejar la alegría

- **Guardar esos momentos** (con imágenes mentales, fotos, recuerdos, etc.) para poder acudir a ellos y recordar el bienestar que te produjeron en momentos en que lo puedas necesitar.
- **Compartir con los demás tu alegría.**
- **Buscar** pequeños momentos de satisfacción; es importante no acudir sólo a la gente cuando nos encontramos mal.
- Aprovechar la fuerza que ha generado la alegría para **contagiarla y ayudar a los demás.**
- **Ser cautelosos con el exceso de alegría**, con la euforia y con las decisiones que se puedan tomar cuando estamos “poseídos” por ella.



## Relajarnos

Las técnicas de relajación nos ayudan a disminuir los elevados niveles de tensión que percibimos cuando no nos encontramos bien. Estas técnicas están basadas fundamentalmente en la respiración, dado que ésta no solo es necesaria para oxigenar nuestro organismo, sino que influye en la regulación de nuestro cerebro y sistema nervioso.

Controlando de forma intencionada nuestra respiración, podemos mejorar nuestro estado físico y mental, facilitar la relajación. La **respiración abdominal o diafragmática** favorece una mejor y mayor ventilación, asociándose además a los momentos de calma y tranquilidad, logrando un estado de serenidad.

Para conseguirlo, sólo es necesario aplicar unas breves pautas que te exponemos a continuación:

- Toma aire por la nariz de forma suave y progresiva, dirigiendo el mismo a la zona baja del abdomen, por lo que éste se elevará (aproximadamente 5 segundos);
- Retén ligeramente el aire (2 segundos);
- Espira el aire expulsándolo suavemente por la boca a la vez que el abdomen desciende (10 segundos).

Junto con esta respiración, podemos realizar una serie de ejercicios que nos ayuden a conseguir un estado de relajación y tranquilidad. Para ello, deberemos procurar las siguientes condiciones:

- ✓ Ambiente tranquilo, libre de ruidos y con una temperatura y condiciones agradables.
- ✓ Llevar ropa cómoda evitando presiones.
- ✓ Permanecer en posición de sentado y con buen apoyo sobre un respaldo. En su defecto, en posición tumbada en una superficie cómoda con las rodillas ligeramente flexionadas.
- ✓ Realizar la práctica durante 10-15 minutos todos los días.



Partiendo de la posición elegida, se repiten internamente las frases que seguidamente se detallan, intentando concentrar toda la atención a la respuesta que genera en nuestro cuerpo.

Para ello, se llevará a cabo un recorrido que nos haga concentrarnos en cada zona corporal de forma individual, procurando visualizar el efecto que provocan las sensaciones descritas (por ejemplo, podemos empezar por el pie, el gemelo y el muslo de la pierna izquierda para a continuación, pasar al mismo recorrido por la parte derecha. Seguir con el abdomen, el brazo, la muñeca y la mano izquierda, así como lo mismo del miembro superior derecho, etc.).

Una vez realizado este recorrido y con los ojos cerrados, se presentan algunos ejemplos de las frases que nos harán evocar las diferentes sensaciones:

1. **Sensación de pesadez:** *“Mi pie, gemelo y pierna derecha pesan mucho y me siento tranquilo”* (continuaremos concentrados en la respuesta de nuestro cuerpo por todo el recorrido que anteriormente hemos elegido).
2. **Sensación de calor:** *“Siento un comfortable calor y me siento tranquilo”.*
3. **Sensación de hormigueo.** *“Noto un ligero hormigueo en mi pie, gemelo y pierna derecha y me siento tranquilo”.*
4. **Regulación cardiaca:** *“Mi corazón late tranquilo y en calma”.*
5. **Consciencia de respiración:** *“Respiro tranquilamente”, “Respiro suavemente”, “Respiro suave y tranquilamente”, “Mi corazón late tranquilo y mi respiración es suave y pausada”, etc.*
6. **Sensación de frescor:** *“Me siento agradablemente fresco y tranquilo”.*
7. **Vuelta a la calma.** Una vez terminada la sesión, se recomienda realizar unas inspiraciones profundas e ir moviendo paulatinamente los dedos, brazos, etc., con movimientos suaves y progresivos, manteniendo nuestros ojos abiertos durante unos segundos mirando al frente, moviendo cada zona del cuerpo lentamente.

#### Práctica de atención plena

[Ver vídeo](#)

#### Práctica de relajación

[Ver vídeo](#)

## Bibliografía

- Álvarez, M. (Coord.) et al. (2001). Diseño y evaluación de programas de educación emocional. Barcelona: Ciss-Praxis.
- Asociación Española contra el Cáncer (AECC). Las emociones. Disponible en <https://www.aecc.es/sites/default/files/migration/actualidad/publicaciones/documentos/las-emociones.pdf>
- Benenti, N. (2014). Principios de psicología-Las distorsiones cognitivas, Inventario de pensamientos automáticos.
- Bisquerra, R. (2010). Educación Emocional y Bienestar. Barcelona: Praxis.
- Encinas, F. J. L., de la Puente Muñoz, M. L., & López, M. C. (2001). Técnicas de control de la activación: relajación y respiración. In Manual de técnicas de modificación y terapia de conducta (pp. 367-395).
- Fernández Abascal (2008). Emociones Positivas. Madrid. Pirámide.
- Goleman, D. (1996). Inteligencia Emocional. Argentina: Javier Vergara Editor S.A.
- Payne, R. A.(2005). Técnicas de relajación. Editorial Paidotribo.
- Redorta, J., Obiols, M., y Bisquerra, R. (2006). Emoción y conflicto. Aprenda a manejar las emociones. Barcelona: Paidós.
- Vázquez, M. I. (2001). Técnicas de relajación y respiración. Síntesis.











# FREMAP

*Mutua Colaboradora con la  
Seguridad Social nº 61*

[www.fremap.es](http://www.fremap.es)

<http://prevencion.fremap.es>

Con la colaboración de:

